Ieromonah HRISOSTOM FILIPESCU

Puține lacrimi, multă bucurie

editura pim

Nu încetați să visați!
Speranța e îngerul care
zboară mereu în preajma
voastră.
Deschideți ochii
sufletului, iertați precum
copiii şi iubiți fără
condiționări.
Lăsați primăvara să
vă cuprindă şi surprindă!

ieromonah HRISOSTOM FILIPESCU

Puține lacrimi, multă bucurie!

Tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfinţitului TEOFAN
Mitropolitul Moldovei şi Bucovinei

EDITURA PIM
Iaşi, 2014

Puține lacrimi, multă bucurie
Copyright © Hrisostom Filipescu, 2014
Design copertă: Cornelia Munteanu
Redactor: Ioana Bostan

Editura PIM
Editură acreditată CNCSIS – 66/2010
Şoseaua Ştefan cel Mare şi Sfânt nr. 4, Iaşi - 700497
Tel.: 0730.086.676; Fax: 0332.440.730

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HRISOSTOM FILIPESCU, ieromonah
Puține lacrimi, multă bucurie / Ieromonah Hrisostom Filipescu. - Iaşi : PIM, 2014
ISBN 978-606-13-1741-7

244:281.95

„- Ce mai faci, părinte?
- Cad și mă ridic...!"
(*Pateric*)

Mi-ar fi plăcut...

Mi-ar fi plăcut să-ți arăt pescărușii
și pietrele ce rămân mereu nemângâiate,
copacii ce nimeni nu-i îmbrățișează,
iarba ce a rămas nesărutată de tălpile calde...

Mi-ar fi plăcut să-ți aduc în palmă fluturii
să-ți miște inima într-o secundă eternă
și clipa, ce găsește misterul netrăit,
căci răsăritul.e ca un suflet de copil...

Mi-ar fi plăcut să-ți ofer Mărgăritarul,
Bucuria sfântă, ce zilnic, pășește pe lângă tine
și vindecarea, ce transformă lutul în aur,
dar, mereu, mereu ai brațele ocupate...

Mi-ar fi plăcut să-ți fac, astăzi,
cunoștință cu tine !...

Introducere

Cartea aceasta s-a scris singură. Zi de zi, lună de lună. Majoritatea textelor cuprinse în ea le-am publicat în diferite reviste sau portaluri de-a lungul timpului. La sugestia cititorilor mei de a aduna toate scrierile la un loc s-a născut volumul pe care îl ții în mână. Ş-apoi m-am gândit că nu toți puteți accesa un blog. Sau că un blog nu e veşnic. Am îmbinat textele publicate în eter cu pagini de jurnal, însemnări de călătorie, texte motivaționale sau pur şi simplu încercări de poezie. Exercițiu şi provocare deopotrivă. De fapt, proiectul de suflet *hrisostomfilipescu.wordpress.com* înseamnă pentru mine o experiență deosebită. Am cunoscut astfel mulți oameni care m-au făcut să plâng, să râd şi să mă bucur împreună cu ei. Toți suntem eroi principali ai poveştilor noastre de viață. E nefiresc să urăşti toți trandafirii, pentru că te-ai înțepat într-un spin. E crud să nu crezi în iubire, doar pentru că cineva nu te-a iubit. E

nedrept să renunți la visele tale, dacă celălalt nu s-a împlinit.

a o continuare a volumului *Puține cuvinte, multă iubire* se materializează culegerea de texte *Puține lacrimi, multă bucurie* - cununie în vorbe tipărite celebrată între cele două publicații. Cuvintele adeseori provoacă lacrimi, iar iubirea aduce bucurie. Plângem pentru ce avem de plâns, ne scuturăm gulerul, ne ridicăm cu demnitate și mergem mai departe. Din căzături învățăm. Există iertare, iubire, binecuvântare! Să ne dăruim inima și mintea lui Hristos de la care învățăm Iubirea. Orice om poate fi iubit. Iubit pentru nimic sau pentru tot și pentru că Este. Dacă i-am mulțumi lui Dumnezeu pentru tot ce ne-a dăruit, nu am mai avea timp să ne plângem. În atelierul inimii e muncă de arheologie interioară. Pentru a ajunge la înviere este nevoie de cruce, de răstignire. Crucea odihnește, lacrima mângâie. Prin drumul săpat de lacrimi ne îndreptăm către bucurie. Iar învierea înseamnă revenirea la dragoste. Să privim lumea prin ochii iubirii și să surprindem lumina din viața oamenilor. Frumusețea este întotdeauna în ochii celui

care privește pentru că oamenii sunt ceea ce știm noi să găsim în ei. Purtăm viii și morții în noi și le dăm putere... Uneori mori de mai multe ori în aceeași clipă. Sunt persoane care te înțeleg dintr-o singură privire și persoane care nici după mii de cuvinte nu vor fi în stare să o facă.
Sunt momente în viață când lași armele jos și e nevoie să spui: gata! Când accepți că *„e gata!"*. Când cobori un obiect sau o ființă de pe piedestal și nu mai pui nimic în loc, ci alegi să pășești pe Cale. Cine pornește spre Hristos L-a și întâlnit.
Doamne, îmi așez obrazul la Tine în brațe să mă odihnesc...
Bucurie sfântă!

ieromonah HRISOSTOM FILIPESCU

Bucuria primăvăratecă a inimii

E primăvară. Soarele jucăuş începe să îşi facă tot mai mult curaj. Verdele crud şi timid colorează pământul. Copacii înmuguresc. Florile ne înmiresmează simţurile. Ghiocei, toporaşi, narcise, lăcrămioare, lalele. Totul se trezeşte la viaţă. Veselie, forţă, vioiciune. Simfonie de culori. Prospeţime, bucurie, răbdare.

Odată cu primăvara înflorim şi noi sufleteşte. Noi provocări, noi dorinţe, noi aşteptări. Trecuţi prin viroze sau astenii, ori nu, cu toţii zâmbim la căldura oferită de anotimpul învierii. Suntem chemaţi să fim mai buni, mai frumoşi, mai iertători, mai iubitori. Primăvara nu lasă loc de regrete, eşecuri, resentimente, pierderi, dezamăgiri. E timp doar pentru înflorit. Inima există pentru iubire şi nu pentru orgolii, răutăţi şi lucruri mici. Să preţuim pe cei ce ne-au fost alături în iarna vieţii şi au rămas mereu aproape înfrumuseţându-ne viaţa.

Căutăm noi începuturi, fabricate din momente mici, încântătoare. Să îndrăznim să

zâmbim, să fim fericiți şi mulțumiți. Să ne îndreptăm privirea nu în jos, cu deznădejde, nu în sus, cu mândrie, nu la stânga sau la dreapta pentru comparații şi frustrări, ci spre Lumină, spre Hristos. Florile îşi desfac petalele spre lumină. Priveşte cerul! Reverie!

Eşti un boboc de floare ce se deschide primăvăratic: o îmbrățişare caldă, un zâmbet viu, o privire blândă, un compliment sincer. A fi bogat nu înseamnă cât de mult ai, ci cât de mult dăruieşti.

Nu încetați să visați! Speranța e îngerul care zboară mereu în preajma voastră. Deschideți ochii sufletului, iertați precum copiii şi iubiți fără condiționări. Lăsați primăvara să vă cuprindă şi surprindă!

Nu contează cine te-a rănit, ci cine te-a făcut să zâmbeşti din nou

„Viaţa însăşi e o stare de tranzit între naştere şi moarte... un peron unde te zbaţi să ocupi un loc într-un tren... eşti fericit că ai prins un loc la clasa I sau la fereastră... altul e necăjit că a rămas în picioare pe culoar... alţii nu reuşesc să se prindă nici de scări, rămân pe peron să aştepte următorul tren... Şi fiecare uită, poate, un singur lucru... că trenurile astea nu duc nicăieri... cel care a ocupat un loc la fereastră este, fără să ştie, egal cu cel care stă în picioare pe culoar şi cu cel care vine abia cu următorul tren... în cele din urmă se vor întâlni toţi undeva, într-un deşert, unde chiar sinele se transformă în nisip... în loc să se uite în jur, oamenii se îmbulzesc, se calcă în picioare, îşi dau ghionturi..." (Octavian Paler)

În fiecare zi ar fi bine să ascultăm puţină muzică, să citim câteva rânduri, să privim la ceva frumos şi să rostim câteva cuvinte dulci, calde. Toată lumea râvneşte la fericire, nimeni nu vrea durere, dar nu poţi să ai curcubeu fără strop de ploaie.

Mugurele devine floare. În viaţă câştigi, pierzi, suferi, dar cel mai important este că înveţi. Restul e abur, fum. Se cuvine să avem ochi care să vadă ce este mai bun şi inimă care să ierte ce

este mai rău. Nu contează cine te-a rănit, ci cine te-a făcut să zâmbești din nou. Visează ca și cum ai trăi pentru totdeauna, trăiește ca și cum ai muri mâine. Timpul șterge, dar știe să păstreze, ca nimeni altul, ceea ce e menit să fie pierdut. Lasă să treacă ce a fost. Ai credință în ce va fi. Eroii sunt printre noi. Nu au costume speciale, nici dublă personalitate. Viața te poate surprinde oricând. Într-o clipă se termină totul și te trezești că Cineva te apasă pe piept. Resuscitare. Avem destule să ne spunem, nu-i așa?

Modestia este cartea de vizită a omului deștept. Nu trebuie să faci tot drumul până la destinație. Fă primul pas și vei ști care este următorul. Într-o dimineață, unui bătrân măturător de străzi, i s-a prezentat la lucru un tânăr care vroia să învețe meșteșugul măturatului. Tânărul luă măturoiul în mână, dar când se uită în depărtare și zări cât de lungă e strada se descurajă și spuse: „Nu o să terminăm de măturat strada aceasta nici în două zile, darămite într-o singură zi. Eu mă dau bătut". Și se așeză trist pe marginea trotuarului. Atunci bătrânul îi spuse: „Păi nu trebuie să te uiți în capătul străzii, căci așa nu mai faci niciodată nimic și te așezi deoparte. Mai un vin, mai o țuică, mai o țigară și aștepți să treacă timpul convins că nu se poate. Nu așa! Ia mătura în mână și nu te uita înainte!

Priveşte doar în jos, dă în stânga cu măturoiul, dă în dreapta cu măturoiul. Stânga-dreapta, stânga-dreapta şi, fără să-ţi dai seama, ai ajuns în capătul străzii". Vezi astăzi, aici, acum, ce ai de făcut şi fără să-ţi dai seama ajungi la capătul străzii.

Inimile la început erau gemene. Şi nu erau basme. Oamenii au creat legile şi au definit părţile. Au apărut regulile, pedepsele. Conflictul a schimbat armele pentru a doborî ţintele. Armurile de indiferenţă sunt spade care împiedică gloanţele privirii. Nu se văd rănile, dar curge sângele. E cald şi mult. Nici nu se văd semnele că s-ar încheia lupta. Ţi se pare că este aproape la fel dar la un alt nivel. Greşit. Tu nu mai eşti cel de ieri şi mâine nu vei mai fi cel de astăzi. Creşti, evoluezi, înveţi. Când dorurile frunţii ţi le topeşti, în suflet sunt simfonii de lacrimi fără de popas. Nu lăsa drapelul negru să coboare în inimă a toamnă târzie... Un vis pierdut e un roman trecut, citit, pus în raft. Treci mai departe. Urmează şi alte titluri, şi alte romane. Nu îţi este poftă de citit?

Rugăciuni. Se întâmplă minuni. Sufletele zâmbesc în felinare uitate de florăresele din colţ în soare. Miraj. Plutim uşor. Singurătatea este pentru suflet ceea ce este dieta pentru trup. Momente de claritate. Mă uit pe vizor în sufletul

meu și nu e nimeni acasă. În tandrețea serii pătrund încet, tiptil, pe un geam. Tăcerea apasă. Seara este ca o pasăre rănită. Număr amintiri și scad dezamăgiri. Îmi asum totul. Mă așez pe jos. În sufletul meu s-a făcut răcoare. M-aș muta într-unul cu vedere spre mare... Aleg să fac curat, șterg praful și aerisesc. Scutur. Scot toată mizeria, tot gunoiul afară. Lumină. Oxigen. Prea multe cuvinte complicate bune de pus într-o carte. Am dreptul la soarele de după ploi. Aprind un nou foc, încep un nou joc. Eu nu sunt al nimănui. Eu sunt al Tău, Doamne.

Să fim cu sufletele rânduite doar de gânduri pline. Lipsa de piper și sare din viață ne pot păcăli cu miere. Sarea în bucate rămâne sacră. Îți spun ce vrei să auzi, spune-mi ce vreau să aud. Eu fac legătura, tu o desfaci. Am sentimentul acut, atent, direct. Tatuaj pe suflet. Tatuaj pe minte. Am scris „îmi pare rău" pe un nor. Am scris „te iubesc" pe o stea ca noaptea să-ți lumineze odaia inimii. Iubirea nu se ține în buzunar. Iubirea este ca o reacție chimică. Soarele îmi zâmbește, mă iubește. Ce îți spun eu ție când te uiți în ochii mei? Eu nu mă mai întorc în viitor. Viața este despre frumusețe, despre zâmbet, despre puritate, despre dragoste, despre... Iartă-i pe cei care ți-au greșit. Nu

pentru că ar merita iertarea, ci pentru că tu meriți liniștea.

Încheie fiecare zi cu iertare şi un gând bun. Nu contează cât de grea este viața ta, mâine este o nouă ocazie să o faci mai bună. Fii bun şi lucruri bune ți se vor întâmpla. Emoțiile se împart cu cei din jur. Nu lăsa conflictul interior să te macine. Fii puternic! Cine nu îți înțelege tăcerile nu îți va înțelege niciodată cuvintele. Eu nu îți dau nimic din ceea ce nu ai deja. Ai forța interioară să dai pagina în cartea vieții tale şi să scrii frumos, de la capăt, cu alineat. Şi nu uita de cele 6 nevoi esențiale: siguranță, diversitate, semnificație, conexiune-iubire, creştere, contribuție-dăruire. Indiferent ce-ai fi făcut în viață meriți să fii iubit! O carte bună, muzică bună, o discuție antrenantă, bucuria în fața naturii şi a frumuseții de orice fel dau noblețe sufletului. Iubire, atenție, tandrețe!

Un prea puțin este întotdeauna mai bun decât un prea mult... Dumnezeu ştie mai bine decât mine ce vreau. Ce ai tu să nu-ți fi dat Dumnezeu? Dumnezeu niciodată nu se grăbeşte, dar întotdeauna ajunge la timp. Dumnezeu nu spune niciodată „Nu!", ci „Nu Acum!". E o mare diferență! Dumnezeu priveşte cu ochii iubirii şi ai milei, nu spre ceea ce ai fost, nici spre ceea ce eşti, ci spre ceea ce vrei să fii. Ai nădejde!

Ai uitat de copilul din tine?!

„Copiilor le cer iertare că am închinat această carte unui om mare. Am un motiv serios: acest om mare e cel mai bun prieten, din câți am eu pe lume. Mai am un motiv: acest om mare poate să priceapă totul, chiar și cărțile pentru copii. Am și al treilea motiv: acest om mare trăiește în Franța, unde suferă de foame și de frig. Are multă nevoie de mângâiere. Dacă toate motivele înfățișate nu sunt de ajuns, țin ca această carte s-o închin atunci copilului de odinioară, pentru că și acest om mare a fost cândva copil. Toți oamenii mari au fost cândva copii, dar puțini își mai aduc aminte."
(Antoine de Saint-Exupery)

" Eu îți sunt tată, Eu îți sunt frate, Eu îți sunt mire, Eu îți sunt casă, Eu îți sunt hrană, Eu îți sunt rădăcină, Eu îți sunt temelie, sunt tot ce vrei când vrei. Ca să nu ai nevoie de nimic, Eu îți voi și sluji căci am venit să slujesc, nu să Mi se slujească. Eu îți sunt și prieten, și mădular, și cap, și frate, și soră și mamă. Eu sunt totul. Un singur lucru îți cer: să-Mi fii apropiat Mie. Eu sunt sărac pentru tine, cerșetor pentru tine, pe cruce pentru tine, în mormânt pentru tine. Sus, pentru tine mijlocesc, jos, solitor am venit pentru tine de la Tatăl. Tu ești totul pentru mine: și frate, și împreună-moștenitor, și prieten, și mădular.

Ce vrei mai mult? Pentru ce întorci spatele Celui ce te iubeşte? Pentru ce te osteneşti pentru lume? Pentru ce torni apă într-un vas găurit? Că aceasta faci când te osteneşti pentru viaţa aceasta pământească. Pentru ce-ţi bagi mâna în foc? Pentru ce dai pumni în aer, pentru ce alergi în zadar?", ne învaţă Sfântul Ioan Hrisostom.

Nicio familie nu este perfectă. Ne contrazicem, ne certăm, uneori nici nu mai vorbim unul cu altul o bucată de timp. Dar, în cele din urmă, familia e familie, iar iubirea va rămâne mereu între noi. S-ar putea să vină zile în care să nu ne mai putem ajuta. Însă, este de dorit să nu există zile în care nici măcar să nu încercăm...Copilul care nu primeşte atenţie se îmbolnăveşte. Boala îi oferă atenţia pe care nu o primea când era sănătos. Şi apoi psihicul lui îşi programează să se îmbolnăvească des. În căsniciile nefericite apar copiii nervoşi. În mod repetat am observat sugari care încep să plângă atunci când părinţii se ceartă. Nu este uşor să fii mamă. Iubim de două ori mai mult tot ceea ce plătim cu suferinţă!

Mamele care nu au lapte, se întâmplă fie pentru că sunt prea slabe, fie prea nervoase. Cine vrea să fie mamă devine mamă. Laptele izvorăşte din iubirea de mamă. Există vreo carte care să te înveţe să fii mamă? Există vreo şcoală care să te

învețe cum să fii tată? Puțini sunt cei care știu să iubească viața și să se bucure autentic și frumos de existență. Copilul, casa, mașina, jobul nu trebuie să fie un înlocuitor pentru oamenii care nu au răspuns la întrebarea: „Ce rost are să trăiești?" și care sunt nefericiți. Deziluzionați, storși, uscați, ofiliți, își fac planuri, proiecții. Oamenii sunt geloși. Și toți copiii sunt geloși. Toți vor să fie unici și de neînlocuit. Femeile nefericite, deziluzionate de mariajul lor, își descarcă nevoia de tandrețe asupra copilului. Rezultatul? Oameni nefericiți. O căsnicie însorită creează oameni însoriți. O atmosferă plăcută și de mulțumire, de armonie sufletească se revarsă în unde invizibile asupra copilului. Copiii sunt cimentul care leagă două pietre pentru totdeauna.

Copilul, încă din clipa când este bebeluș, se miră, descoperă, își privește propriul picior ca pe o jucărie minunată și face efortul, multă vreme zadarnic, de a-l băga în gură, până când marea acrobație reușește. Zilnic apar noi acrobații care sunt învățate puțin câte puțin. Copilul este un fin observator și tinde să devină un mic ștrengar. Dacă observă că la cel mai mic plâns sau țipăt se adună în fugă întreaga familie, el știe că se află în posesia unui mijloc sigur de a-și ademeni mama la patul său și uită farmecul de a fi singur, de a se ocupa de el însuși, de a se

descoperi. Minte buclucaşă. Perioadă de autoînnoire, de reculegere. Adeseori, un copil se joacă mai bine cu o minge sau o bucată de lemn, ori alte minunăţii, decât cu cei mai frumoşi ursuleţi de pluş sau jucării teleghidate. Descoperă lumea. Copilul gândeşte, reflectă şi observă fin. Copiii judecă sever şi neînduplecat greşelile părinţilor lor... Loviturile date copiilor sunt o barbarie şi trebuie evitate în mod necondiţionat. Cea mai bună mamă este cea care ştie să-şi dirijeze copilul fără folosirea mijloacelor care otrăvesc şi intimidează personalitatea copilului. Unii dintre copii ajung nevrotici pentru că se comit greşeli în educaţie şi adultul de mai târziu va deveni sclavul propriei copilării. Prea multă laudă este la fel de dăunătoare ca şi excesul de mustrare. Sentimentul superiorităţii şi al aroganţei, precum şi al inferiorităţii, al insuficienţei sunt periculoase. Grandomanie versus timiditate exagerată. Mai târziu, realităţile dure ale vieţii şi modul în care sunt cultivate predispoziţiile, bine sau rău, dezvoltă omul îndemânatic sau stângaci, greoi sau sprinten, împrăştiat sau atent.

Copiii sunt genii neînţelese şi iau lumea în stăpânire cu energie supraomenească. Mame entuziasmate. Copilăria nu este o întrecere pentru a vedea cine ştie mai bine să citească, să

socotească, să scrie. Copilăria este o mică fereastră în timp pentru a învăța și a modela mintea fiecărui copil, în ritmul său. Mai mult decât de cadouri, copiii au nevoie de prezența părinților. Reală și dedicată. Să petreci timp cu copilul tău este mult mai important decât să cheltui bani pentru el. Ne preocupă atât de mult cine va fi copilul nostru mâine, încât uităm că el este deja cineva astăzi. Lumea, acest mozaic de toamnă, decantează valorile. Uităm să ne mai jucăm din când în când. O educație plină de anxietate, alcătuită pe o „bucurie tremurândă", care se teme pentru viața și sănătatea copilului, face diferența între copilul unic și copilul pereche. În mod sistematic ne desenăm copilul ipohondru iar, mai nou, inaniția sau idiosincrazia ne aruncă griji noi. Cu orice prilej este luată temperatura, este chemat medicul, copilul este avertizat să nu se înfierbânte, să nu răcească, să nu mănânce cutare sau cutare lucru, să nu se joace acolo sau cu un obiect ca să nu ia microbi etc. Reacții. Oameni asociali și egoiști, răutăcioși, ridicând din colțul gurii sau din sprânceană la orice senzor nedorit. Copilărie furată. Precoce, prematur, maiestatea sa, Copilul își caută primăvara mereu, mereu.

Cad stropi de ploaie reci și tu nu mai treci astăzi pe strada mea. Copilărie, ce departe ai

plecat! Ce departe este visul, paradisul ce aievea mi l-ai promis! Ai jucat doar un rol pe scena vieții și eu am fost simplu spectator. Ți-am încredințat ale mele surâsuri, ale mele taine, ale mele dureri. Spasmul glotei. A fost ca o zi care s-a risipit pe furiș, cu emoții, cu bucurii, cu secrete spuse la ureche, cu câteva supărări care s-au rezolvat repede. Încercăm să ne străduim să gustăm mereu din candoare, inocență, puritate, indiferent dacă am atins idealul sau nu. Evităm tot ceea ce la început este ca o mică fisură într-un vas de porțelan și apoi se lărgește până când, într-o zi, frumosul vas se sparge. Încercăm să chituim, să lipim, să cârpim, să-l protejăm cu o plasă de sârmă și mânuire atentă. O ciorbă reîncălzită nu mai are același gust decât dacă ești foarte flămând și nu simți de câte zile a fost preparată. Apoi, viața te face să sufli și în iaurt, cu grijă și atenție sporită...

Gimnastică a voinței. Timpul face nazuri, timpul face nani, inimi cunună. Pe lume toate trec, bucurii, necazuri. După ploaie apare soare, după iarnă vine primăvară. Eterna întrebare mă face să nu-mi fie urât. Moartea e o mare nedreptate. M-am jucat printre cuvinte și nu am fost deloc cuminte. Doamne, ce copil eram! Cum va fi nici nu mă întrebam. Nu știam ce este rău și ce este bine. Viața mă coace la foc mic. Mergem

mai departe. Rămânem toată viața copii de diferite vârste emoționale. Buze nesărutate, mâini nemângâiate strigă, cheamă, toate au vocile lor interioare. Vântul mai smulge lacul ochilor, dar, uneori toți mai vrem acasă la mama. Vă rog, nu judecați ușor dacă nu știți ce înseamnă dor. Un dor mistuitor. Dacă ați fost copii și dacă aveți în piept o inimă și ați iubit cândva, înțelegeți-mi iluzia și nu râdeți de ea. Știu Adevărul.

Mami, mai suflă-mi în inimă cum îmi suflai pe genunchi să nu mă mai doară buba!

Îngerului meu...

Visez îngerul. Este mereu lângă mine. Mă ține în brațe când îmi este frig sau frică. Mă veghează și îmi cunoaște pașii. Mă simte, îl simt. Îmi așază zilnic aripile pe umeri. Chiar și când mă zbat între pământ și cer. Da, îmi rup aripile pentru umbre și lumini vremelnice. Și apoi iar îmi pune aripile pe spate. Câtă iubire!... Și citim poezii. Și aș vrea să mai vină din Rai.

Mă doare, te doare. Limpezeşte ochii. Unde este lumina ochilor de altădată? Plângeam şi nu plângeam când râdeam şi nu râdeam. Atât de-al meu, atât de drag. Când zâmbesc şi de alţi îngeri mă apropii. Ca întâia oară... Un alt răsărit sărută marea albastră în strigătul pescăruşilor. Scoicile argintii îmi vând visele. Am ales să tac după ce am strigat după tine. Am colorat pe asfalt cu urmele paşilor mei. Şi paşii mulţimii au strivit visul meu minţind chipul Chipului. Mă coc la lună plină şi curg către tine. Nu mai bat cuie. Aşa şi aşa. De departe mai privesc o secundă şi întârzii la prezenţă. Mai sun doar o dată. Adun nisipul din nimic.

Trezeşte-mă când e gata sau nu mă trezi niciodată... Mi-e bine, mi-e jale... Zilei cu ploi îi spun mereu ce mă doare. Sunt condamnat la neuitare şi iubire adăpate de inimi curate.

Prietenii se nasc, răsar, se culeg, dau rod, se usucă, dispar din vieţile noastre. Prieteni noi ne sunt dăruiţi în loc, prieteni vechi renasc în inimile noastre sau se menţin în ventricule cu obstinaţie. Fraţi, părinţi, parteneri de viaţă de neînlocuit, fără alegere. Preţuieşte-i pe toţi deopotrivă, vin, pleacă, se întorc, pleacă, rămân, mulţumeşte!

Venim ca să plecăm. Şi când ne naştem şi când murim suntem egali. Ne diferenţiem doar în

spațiul dintre naștere și moarte când ne spunem povești. Și astăzi plouă cu îngeri. După toate și mâine e o zi. Iubire pe o coardă de chitară. Nu te teme, povestea este simplă, dezleagă-ți inima. Minunea se întâmplă doar dacă mai crezi în ea!

Deja și nu încă

Copiii mă învață să fiu copil din nou. Zâmbește și poți fi mai bun! Știu ce vreau și nu îmi este ușor. Când mă doare ceva mă tratez cu un pic de umor. Minciuna dintotdeauna este un fel de bau-bau. Nu mint pentru că uit repede și nu aș ține minte ce am spus eronat și cui. Prea multe bătăi de cap. Când scoți o minciună mai ai nevoie de încă două sau trei să o acoperi pe prima și tot așa. Lanț al slăbiciunilor. Nu cer de la viață mai mult decât dau. Drumul spre mine e greu, dar e sfânt și nu îmi pot permite să uit cine sunt. Dă-mi Doamne putere să mă regăsesc când rătăcesc calea! Nu depind nici de magic, nici de noroc, ci de alegeri asumate sau nu. Viața e scurtă, ispitele curg, examenele vin și pleacă. În oglindă mă privesc pentru că vreau să mă

recunosc. Sunt eu, ființă vie cu șansă la mântuire și port Chipul. Ochii mei nu mai sunt goi, iar cuvintele sunt moi...

Nu știu ce va fi, știu doar ce a fost. Cred în clipa ce va veni. Tangoul și valsul inimii mele sunt o poveste care îmi dau de veste. Clipe uitate, prieteni dragi, isihie. Viața mă întoarce ca pe un ceas când greșesc și nu mai știu să aleg. Nu îmi este frică de frică. Frica ne omoară. Îmi place să zic ce am de zis, cu zile anonime și cu sărbători. În ultimul ceas va mai fi un popas. Vreau să știu dacă plouă când frunzele reci sunt pline de rouă. Lumea este o floare care are ca petale inimile noastre. Este un dor numit chiar viață. În dragoste de poți să crezi și noaptea poate fi lumină. În orice suflet este și soare și lună plină. Doar tu ești iarăși de vină dacă se lasă beznă acum.

Nu ne întâlnim din întâmplare. Oftez și tac. Umbră fără glas te alung din gândul meu și apoi te chem tot eu, bezna care îngheață și raza care dă viață. Amicul și dușmanul meu. Blânda sărutare și rana care mă doare. Nesomnul nopților și nădejdea zilelor. Dragostea ce-o doresc și uitarea ce-o gonesc. Clipa de visare și lunga îmbrățișare. Strada speranței... Ești tot ce am mai bun! Pot să înghit lacrima ta și să o schimb în zâmbet dulce și cald. Tu, dragoste și

nebunie ești cu mine, visul meu și marea mea, pas cu pas. Sper că ne vom revedea curând, râzând. Aștept o șoaptă, o chemare, clipitul, fluturii, ciripitul. Privirea mă lasă fără glas, fiindcă mi-e dor, mi-e dor miezos! Dorința vie de a putea înțelege și a nădăjdui. Frica ta îmbrățișează frica mea. Pasul inimii face drumul vieții. Iubirea este o vrere, credința o putere și dorința arzând de a putea ierta. Vina paginii noastre o putem schimba acum. Scriu printre astre în noaptea rece cu aburi din porii pământului negru. Nu poți fugi de tine, căci sinele tău te va însoți pretutindeni. Vis și realitate în geana nopții. Ceasul iar va bate în orele târzii. Nu privim în suflet și nu știm de ce. Viața nu este doar durere, ci este șansa de a visa, de a iubi, de a ierta, de a vindeca tot sângele neamului. Am venit spre tine și ai fugit de Mine, zice Domnul. Din inimi se înalță dragostea care niciodată nu cade. „Ce" este materia, treapta care mă conduce la „Cine". Dumnezeu ne dă de toate „cu vârf și îndesat", numai noi să-L lăsăm să intre și să lucreze în viața noastră.

Doamne, spune-mi ce să fac! Dacă am greșit, Te rog să mă ierți, căci nu am două vieți! Dă-mi Doamne aripi, ca să merg mai departe și să-mi duc balada până la sfârșit. Mă duc spre lumină cu dor de trăit. Cântă-ți liniștea și nu te grăbi!

La întrebările importante ale vieţii îţi răspunzi singur

„Sunt singur... sunt singur... sunt singur... - răspunse ecoul."
(Antoine de Saint-Exupery)

Fault, fluier, cartonaş roşu. Oricând în meciul vieţii tale se poate fluiera finalul partidei. Pierdută, câştigată sau remiză. Astăzi încă trăieşti în prelungiri. Lovituri de la 11 metri. Te aşezi pe teren şi nu îţi vine să crezi. Una arată tabela şi alta simţi. Huiduieli, pumni încleştaţi, aplauze, dezamăgire, resemnare. Bilete rupte. Altă lume, alt meci... Pierdem ca să primim ceva mai bun în altă parte.

Adevărul este scump. E un lux şi unii nu şi-l permit. Aşa că e mai uşor să mintă. Vor adevărul, dar nu le place sunetul lui. Uneori e un clinchet ce te înfioară sau te răcoreşte. O minciună mai are nevoie de încă două, cel puţin, ca să o acopere pe prima şi tot aşa. Un lanţ greu ce înfăşoară inimi mici şi reci. Pot să spun ce

vrei să auzi, dar pot să spun şi ceea ce simt, cred. După o zi de „fasole bătută" sau de „dulciuri turceşti" mai bei apă. Eşti ultimul om de pe pământ? Circumvoluțiunea de la basca ta e diferită de a mea. Să nu uiți asta!

Răscruce de gânduri. Inundați sau nu, cu noroi sau praf, pe soare sau vânt, învățăm că nu există peste tot apă plată cu lămâie. Uneori în apa din pahar mai curg lacrimi, clipocit de raze de lumină, ori simți gust sălciu sau de pucioasă. Sunt unii glumeți şi alții care se iau în serios. Viața te mai duce şi pe cant uneori, nu doar pe lățime sau pe înălțime. Cum-necum cresc şi mintea şi inima. De bine despre morți, de bine despre vii.

Prin acest trup am intrat şi ies din lume. Când m-am născut am pornit spre mormânt. Sunt o sărăcie, cu sânge de luptător ca să supraviețuiesc. Ştiu bine de unde am plecat şi unde e capătul drumului. Nu am nimic de pierdut. Muntele vieții are multe poteci, mai scurte sau mai întortocheate. Toate duc spre ținta, vârful Hristos. Vreau să cresc cu sufletul. Să-l spăl bine cu detergentul iubirii. Iar şi iar. Cărbunii dragostei ard, topesc orice răutate. Dacă nu ai tu grijă de tine, nu are nimeni. Mai bine ca tine nu te cunoaşte decât Dumnezeu. Cheamă-L! Trăieşte cu El şi în El. Ai şi tu, ca mine, îngerii

cu tine. Lasă-te mângâiat de aripa caldă a îngerului tău. Plângi ca ei, râzi ca ei. Îngerii nu se pierd, cunosc bine drumul spre casă. Şi pe ploaie, şi pe vânt, şi pe crivăţ, ger uscat, omăt. Îngerii rămân cu tine, chiar dacă pleacă. Nu, nu te mint! Nu trebuie să înţelegi, ci să simţi. Nu am uitat de unde vin şi de ce îmi bate inima. Închid ochii şi îngerii mă iau în braţe. Nici nu ştii câtă iubire încape în ei! Când i-am chemat, au venit. Vor fi cu mine până la sfârşit. Mi-au promis. Şi îngerii nu îşi încalcă niciodată promisiunile. Altfel li s-ar întuneca aripile pufoase, moi şi dalbe. Nu e nevoie să ştie nimeni cum ai rezistat până azi. Chiar dacă nu s-a întâmplat cum te-ai aşteptat şi poate va veni iar o zi când din nou ai să cazi, cu sau fără piedică. Iar te ridici. Poţi să mergi mai departe. Înapoi anii par mai grei, dar sunt ai tăi. Iubeşte-i! Binecuvântează-i! Îngerii-s cu tine!

Când nu te poţi ridica şi ura te ţine la podea, aminteşte-ţi că viitorul din trecut nu se şterge, ci se vindecă. Toate visele se fac bucăţi, dacă nu distingi binele de rău. Gustul dulce şi amar atunci când uiţi să priveşti în urmă este de neuitat. Mici sau mari, oamenii se mai caută, se mai privesc. Cine se aseamănă se adună. Astăzi fac prezenţa la absenţa ta. Mi-am amintit de zâmbetul din ochii tăi. Privesc acolo unde îmi

este primită privirea. Vocea ta este o vioară în inima mea. În ochii tăi şi astăzi răsare soarele. L-ai văzut? Te-ai lăsat mângâiat de raza de lumină? Eram acolo. Îngere, lângă tine stau. Nu te părăsesc. Am venit pe lume ca să te iubesc. Fericirea are culoarea ta. Speranța moare ultima.

Timpul e un ac, iar noi suntem ața din el. E viața ta, nu a altuia. Ne uităm urât şi nimeni nu zâmbeşte. Noaptea oraşul doarme, dar se respiră greu. Ziua toți îşi iau măştile până le amestecă între ele, le încurcă, le scapă. Mai devreme sau mai târziu se sparg toate. Un copil şterge cu o radieră blocul ce l-a desenat strâmb. Blocurile sunt mai înalte la şosea. Ai văzut ce se află după blocuri şi ce electroşocuri ale vieții sunt pe bază de tratament? Alte desene se rostogolesc şi vorbesc în mod firesc. Nu îți pierde dragostea față de nimeni şi nimic. Vrem, nu vrem, se întâmplă. Scapă cine poate. Orice flacără are şi scântei. Plânsul de durere poate deveni oricând o şoaptă dulce de bucurie.

Aurul străluceşte şi în noroi cu condiția să nu se transforme. La momentul potrivit este luat şi pus la locul lui, la loc de cinste. Dar să fie aur şi nu metal comun ori gaudent. Lumina nu stă sub obroc. La întrebările importante ale vieții trebuie să îți răspunzi singur... Sunt fericit, oricum ar fi. Într-un final totul va fi bine. Maşina

vieții nu poate să întoarcă în mijlocul autostrăzii. Sensul e unic, linia e dreaptă. Ieşirea e la câțiva kilometri distanță. Dar sunt şi locuri de popas. Odihneşte-te! Bucură-te de peisajul vieții tale! E minunat!

Copilărie, adolescență, maturitate

„Dumnezeu este iubirea
care nu poate refuza nimic."
(Sfântul Siluan Athonitul)

Păşeşti cu sfială în suflet. Cele două cuvinte sfinte sunt mama şi tata. Cu toții am fost copii, adolescenți şi am trecut prin diferite schimbări şi transformări anatomice şi simbolice.

Copiii nu sunt poligonul de rateuri. Tot ce au ratat părinții, „trebuie" să fie ei acum. Copilul este a doua lor şansă. În loc să se aşeze la masa tratativelor îşi aduc din copilărie agresivitatea propriilor părinți. Adeseori îi fac pe copii să plătească simbolic „datoria" lor din copilărie. Există oameni atât de săraci încât nu au nimic altceva decât bani.

Statisticile spun că petrecem efectiv timp cu copilul doar 7 minute pe zi. Efectiv. Spăl, sau calc, sau fac mâncare pentru copii, asta nu înseamnă că petrec timp cu copiii. Copiii se iubesc indiferent de nota din carnet. Copiii se iubesc după nota din inima noastră. Ce mamă nu își iubește copilul de 10?!

La adolescență momentele neplăcute ale vieții (un eșec școlar, decepție amoroasă, doliu...), condițiile familiale și sociale, fragilitatea interioară, pot deveni factori de stres. Adeseori momentele depresive la adolescenți sunt pasagere precum o ploaie de vară. Vârsta asumării riscurilor, adolescența, este perioada tuturor curiozităților, mai mult sau mai puțin periculoase. Vârsta dezamorsărilor sau a exploziilor. Plasticitatea creierului și căutarea excesivă a unor plăceri fac ca tânărul să fie preocupat de evadări. Generații experimentale.

Copiii nedoriți defulează, au programe distructive, devin alcoolici sau au alte adicții. Doar pentru că nu simt iubire. În U.K. la tinerii între 15 și 24 de ani, suicidul este a doua cauză de deces după accidentele rutiere. Aproximativ unul sau doi elevi dintr-o clasă a avut o tentativă de suicid. Când îți îngropi părinții îți îngropi trecutul, când îți îngropi copiii îți îngropi viitorul. Doliu permanent. Ce să mai vorbim despre faptul

că de curând, în Belgia s-a legalizat eutanasierea copiilor care suferă de boli incurabile?

Copiii preiau totul de la părinți, de la comportamente până la emoții, boli, frici. Dacă cineva din familie se îmbolnăvește, ceilalți preiau la nivel de suflet suferința celuilalt. Stare conflictuală în casă. Depresia sau anxietatea unuia dintre părinți, copilul încearcă să o „trezească" prin hiperactivitatea sa. Agitația sau angoasa sunt doar vibrații prin care se comunică ceva, cuiva.

Orice defect poate deveni motiv de iubire. Și orice dorință personală se poate transforma într-o dorință comună. Cine nu își găsește jumătatea își ia două sferturi. Să nu ne fie rușine că nu suntem marmură albă, colorată sau neagră și fină, scumpă. Când în pământul plin cu bălegar se așază semințe și sunt stropite cu apa pocăinței, cresc flori frumoase.

Prietenia omoară pasiunea. A iubi puțin e ca și cum ai muri puțin. Vrem mai mult chiar dacă doare... Inima este doar un simplu decor? Să vedem cu ochii inimii. Respectăm vocațiile? Fiți copii cuminți. Ridicați-vă! Nu vă temeți!

Inimă de mamă, inimă de tată, viața e ca o vamă. Dincolo de ploaie, dincolo de vânt. Ce liniște este... Ascultați liniștea!

Mintea mea, mireasa mea...

Viața vine și te surprinde. Nu există iubire fără ură. Nu există voință de putere fără voință de supunere. Nu există recunoașterea valorii altcuiva fără invidie. Nu există virtute fără opusul său, viciul. Aceste perechi contradictorii joacă un mare rol în întreaga natură. Înălțimile și adâncurile sufletului omenesc alcătuiesc o singură unitate. Adeseori vorbim de prune, dar de fapt vorbim de cuțite.

Vrem să fim mai buni decât suntem, un amestec de animalic și dumnezeiesc. Bolile sunt răzbunări ale naturii care a fost violată. Oamenii s-au dezobișnuit să se ajute singuri și așteaptă totul de la altcineva, de la o personalitate puternică. Au existat întotdeauna sclavi și stăpâni, victime, călăi și salvatori. Însă disproporția de astăzi este mare. Sclavul de astăzi își caută stăpânul, el nu este supus prin luptă, el se supune de bunăvoie în sclavie. Atitudine balcanică. Sugestia fără convingere interioară este vorbă goală. Oameni simțitori. Există o supunere

interioară şi o supunere exterioară. Ataşamente emoţionale, dependenţe, iertări. Construim, dezvoltăm. Moartea nu este o graniţă pentru ceea ce este viu. A fi mort înseamnă a fi departe. Mai pune verde în viaţa ta!

Cuvântul principal al omenirii este: constrângerea. Oamenii vor să fie constrânşi la sănătate, la viaţă, la supunere, la spiritualitate stângaci înţeleasă sau trăită, la social şi mental. Pierd libertatea interioară şi conştiinţa personalităţii lor prin influenţa gândurilor impuse. Oamenii îşi pierd energia în lupta dintre Eu şi eu. Caricaturi ale imperativelor de odinioară, rămânem pe frecvenţa unui război mondial interior. Psihanaliza explică multe scăpări psihice prin impresii şi stări ale copilăriei. Bolnavii aceştia de astăzi nu sunt decât avortoni ai pedagogiei de ieri, bine intenţionate sau nu, însă mutilaţi sufleteşte. Arta pedagogică mai constă şi în educarea copilului cu dragoste, fără ca dragostea însăşi să devină o constrângere. Cei mai persuasiv mijloc educaţional este exemplul practic, nu cel teoretic, al părinţilor. Copilul imită modelele, involuntar sau nu.

Există un curent electric, dar el constă dintr-o componentă negativă şi una pozitivă. Bateria, într-o parte are + şi în cealaltă are - . Nu se supără niciunul din poli că unul e + şi nu e -.

Când se unesc dau lumină, când sunt separate nu folosesc. Nu rolurile sunt problema, ci felul în care mintea interpretează. Rolul nu mă schimbă, eu știu cine sunt, ce rost, sens, valoare am. Alternanța între + și – dau lumina. Sisteme închise nu există. Toate se transformă, evoluează. Viața este un dans între echilibru și cutremur. Tendința spre haos și tendința spre echilibru. Dansăm între a sta pe suprafața plană și a o lua la fugă de pe vârful muntelui. Nu există pauză. Uneori cutremurul vine pentru a distruge lucrurile de care nu mai aveam nevoie sau pentru a reașeza valorile, ierarhie, lucrurile importante. Ne antrenăm pentru situații de criză, nu pentru pace. Cutremurul, de orice valoare semantică ar fi, schimbă imperfecțiunea. Timp. Siguranță. Interpretare. Valoarea din afară pune personalitatea să pedaleze până obosește. Da, mi s-a dărmat casa, dar soția și copiii sunt sănătoși în curte. Asta e tot ce contează, restul construiesc din nou... Știu că va fi bine! Explicația nu te va face să-ți fie mai ușor.

Gândurile sunt o stație de emisie-recepție. Uneori reușim să decriptăm corect, alteori ne angajăm în relații de dependență. Faci pe prostul, dar știi că ești deștept. Uiți puțin, dar nu uiți pentru totdeauna. Apoi căutăm țapi ispășitori și mintea consumă resurse inutile. Oricât de

co-dependent ar fi cineva, oricând poate alege altceva. Vreau, nu trebuie! Exerciţiu de voinţă, de alegere, de libertate. Suntem pe pilot automat şi ne „trezim" observatori ai propriei vieţi. Distrugem reţele neuronale, refacem şi creştem altele în lobul frontal. Celulele sunt vii, au conştiinţă. Celulele deschid mereu noi receptori care sunt inundaţi cu fel de fel de substanţe şi hormoni de plăcere, de furie, de frică etc. Se deschid noi celule cu chimia tristeţii, furiei, agitaţiei, sexualităţii necontrolate etc. Multe repetări creează dependenţă. Neuro-peptidele ne transformă. Zilnic schimbăm noi celule şi felul în care gândim activează gene noi în ADN. Un gând-scenariu oricând poate activa o genă care stârneşte o boală în noi. Toate gândurile sunt legate între ele. Peste tot suntem o minte şi o memorie. Peste 6 luni celula s-a infectat şi devine dependentă de o anumită substanţă sau hormon. Chiar dacă tu între timp ai altă chimie, corpul tău te trăieşte pe pilot automat. E nevoie să devii conştient, să ieşi din temniţa celulei tale. Mă adaptez orice ar fi. Înţeleg perspectiva celuilalt, nu mai judec. Există lucruri dincolo de matematică şi executabile. Toţi suntem speciali şi egali! Toţi suntem frumoşi!

Cea mai puternică şi rezistentă lege din Univers este IUBIREA; creşte, vindecă,

transformă, învie, nu moare niciodată. Iubirea nu pleacă, doar tu crezi că nu o mai ai. Ea e acolo, activată sau nu. Uitată sau proaspătă, adormită sau trezită. Nu altul trebuie să respecte ceva ca eu să fiu fericit. Toți au dreptul, prin naştere, să fie acolo unde s-au născut. Legea includerii. Omul acela are dreptul să fie în sistemul acela. Tu ai dreptul să mă vorbești de rău, eu am dreptul să te vorbesc de bine. Tu ai dreptul să mă urăști, eu am dreptul să te iubesc. Tu ai dreptul să te răzbuni, eu am dreptul să te iert. Cine nu crede în Iubire, Iubirea se întoarce, uneori se răzbună... Cei care urmează după tine vor încerca să preia datoria şi să refacă Iubirea...Alege să fii de partea ta, căci Iubirea este un stil de viață. Fii fericit, iubind!

Mintea mea, mireasa mea, te invit la dans!...

Avortul faptelor

„Am învățat că poți continua încă mult timp după ce ai spus că nu mai poți."

(Octavian Paler)

Mă gândeam zilele acestea că noi avortăm în fiecare zi. Avortăm faptele bune pe care am putea să le facem și nu le facem. Întrerupem circuitul firesc, întrerupem „sarcina" pe care Dumnezeu o dăruiește pentru binele comun. Că nu avem cu ce, că nu suntem pregătiți, că... Să vorbim despre lucruri frumoase că despre lucruri urâte s-a tot vorbit.

Ecuația asta numită viață e sensibilă. Când mi-a fost rău mi-a fost bine. Temeiul și sensul răului e delicat. Când mi-a fost bine, mi-a fost rău. Abuzăm de libertatea pe care o înțelegem prost. Sursa sensului și a păcii o găsim în profunzimea sufletului. Mai am de cioplit în inimă, mai am de pictat în minte, mai am de scris în pagina vieții mele. Din potirul euharistic îl

aşez pe Doamne în chivotul sufletului meu pentru zilele bolilor. Nu suntem singuri şi putem găsi resurse să facem faţă, indiferent de ce ni se întâmplă. Dacă pornim spre Dumnezeu, L-am şi găsit.

Murim şi înviem zilnic. Durerea este doar un pod peste care trebuie să trecem. Paşii mei caută urma paşilor Lui. Şi paşii Lui sunt în urma paşilor mei. Doamne, mă topeşte iubirea Ta! Mi-e dor de Tine! Suspinele sunt lacrimile care ar fi trebuit să curgă şi nu au putut şi au rămas sugrumate în suflet. Când am plâns ultima oară în rugăciune?

Pe cine sau ce idolatrizăm. Dacă am făcut dintr-un om un zeu, mai devreme sau mai târziu ne va răni, ne va dezamăgi, ne va părăsi. Dacă am făcut un idol dintr-un obiect, lucru, le vom pierde. Funcţionează fără să faci compromisuri. Te vezi, te cunoşti, te dezvolţi, doreşti binele. Simţul umorului te salvează din orice. Distrageţi mintea de la vechile obişnuinţe. Schimbă camera de la tine din gând. Educaţie interioară. Oriunde ai fi, eşti unde trebuie. Cerul îţi este prieten.

În fiecare dintre noi există un rău şi un bun, un frumos şi un urât, măşti care înfăţişează diferite roluri. E nevoie să fim autentici. Măştile ne ajută sau ne împiedică? Măştile sunt mecanisme de apărare. Experienţa neacceptării

din sânul familiei. Asumă-ți ceea ce ești cu bune și cu rele, acceptă ce ești ca să poți schimba. Rănile firii se vindecă pe acceptare și recunoștință.

Ascultăm de Dumnezeu nu pentru reguli, ci pentru legătura dintre noi. Avem o relație specială, o respirație aparte și o trăire nemărginită. El știe ce înseamnă slăbiciune, cădere, plâns, milă, iertare. Avem nevoie de o inimă curată de la Cel curat. Zidește Doamne o inimă curată în mine. Atinsă, străpunsă, sfințită, simțită. O inimă curată este o inimă veghetoare și spălată de Dumnezeu. O inimă roditoare este o inimă iertătoare.

Când ai probleme cârtești, iar când nu le ai te mândrești. Avem capacitatea de a ne provoca necazuri. Fericiți sunt cei ce au în inimă praf de stele și buzele mirosind a rugăciune. Legat de catargul credinței avem nevoie de un creștinism viu.

Doamne, dacă ai fi în locul meu, ce ai face?

Scrisoare pentru tine...

„Nu prea știu de ce-ți scriu. Simt că am mare nevoie de o prietenie căreia să-i încredințez nimicurile ce mi se întâmplă.... Poate că îmi scriu chiar mie." (Antoine de Saint-Exupery)

Un om este nefericit pentru că nu știe că este fericit, acesta este singurul motiv. Cine îl are pe Dumnezeu, acela este fericit. În viață niciodată nu poți să spui că nu se întâmplă nimic. Nu există momente obișnuite. Totul e nou. Viața înseamnă o continuă alegere între lumină și întuneric, între trecut și viitor, între somn și înviere. Taina existenței umane nu constă în a trăi, ci în a ști pentru ce trăiești. Totul începe cu o joacă și se sfârșește cu un scop. Există o armonie cosmică de forme și mărimi. Pentru noi pare haos, dar văzut de deasupra, așa cum vede Dumnezeu, totul se potrivește. Minunile sunt teofanii. Ne întâlnim zilnic cu Dumnezeu și, cu toate acestea, încă Îi mai cerem explicații. Minune este și felul cum ne purtăm unii cu alții, întrecându-ne în a ne ajuta, a ne vorbi delicat, a ne face viața cât mai plăcută unul altuia.

Femei abuzate fizic sau emoțional de soți alcoolici sau cu răni nevindecate. Mame sau tați absenți din viața pruncilor. Tinere violate de frați, tați vitregi, unchi, bunici, vecini, străini. Copiii cu copiii. Copiii goi și flămânzi, doriți sau nu. Vânătăi pe corp sau în suflet. Inimi împietrite, val pe minte. Bătrâni uitați prin bordeiele satelor, prin recii pereți ai odăii din apartamentele - cutii de chibrituri sau aziluri. Oameni răniți sufletește, dar închiși ca vitele și legați în secții de specialitate și tranchilizați, pentru că nu au avut cui și când să-și așeze sufletul pe cearșaf. Atunci când te afli printre „nebuni", devii și tu un „nebun", ba mai mult, găsești că „nebunia" asta are puțin farmec. Și câți au sărit gardul! Dependențe de medicamente. Industrii farmaceutice tot mai prospere ce au nevoie de oameni „bolnavi". Iertări nedăruite. Bolnavi la oncologie ce urlă de durere, țipând cât mai tare pentru viață. Leucemie, diabet, HIV, malformații, handicapuri etc., etc. Ochi care nu se mai văd. Mâini care nu se mai ating. Buze care nu se mai sărută. Îmbrățișări care nu mai au pereche. Mame fără copii nu mai au lacrimi, nu le mai ajung să-și plângă îngerii ce au zburat mai repede spre cer. Trupuri mutilate sau nu de viața cetății, închise în închisori pentru că undeva, cândva, cineva a împărțit dreptatea altfel. Sinucideri și crime

trupeşti sau sufleteşti. Abuzuri. Învinuiri. Răstigniri. Jertfe. Înecăm dureri, furii, emoții. Întrebări fără răspuns. Răspunsuri fără întrebări. În piatră nu există suferință, dar în frica de piatră suferința există...

Îți aud tăcerile surde sau tăioase. Îți cunosc privirile pierdute sau apăsate. Îți simt durerile trăite. Îți ştiu plânsul neplâns, obrazul ud, lacrima neştearsă. Omul lipsă, prezența absentă, mâna neatinsă. Pereți albi. Îmbrățişări în aer. Milă. Durerea ta este durerea mea. Bucuria ta este bucuria mea. Tăcerea ta este tăcerea mea. Tu eşti oglinda mea. În amândoi se odihneşte chipul lui Dumnezeu.

Zi cu soare. Scopul principal al unui teolog nu este numai să cunoască multe despre Dumnezeu, ci să-l avem pe Dumnezeu în noi. De ce ni s-a vorbit atât de mult despre pedeapsa divină şi atât de puțin despre capacitatea lui Dumnezeu de a înțelege totul şi de a ierta totul, oricui, oricând, oriunde, orice?! Credeți într-un Dumnezeu al iubirii sau într-unul al răzbunării? Noul Testament, Porunca Iubirii! Suflete, nu eşti singur! Orice ai fi făcut, orice ai fi simțit, orice ai fi gândit, Dumnezeu te prețuieşte, te iartă boiereşte şi niciodată nu îți va reproşa nimic! Aşază-te sub un epitrahil cald... Doamne se comportă cu tine ca şi cum nici nu ai fi plecat

vreodată din brațele Lui. Răspunde la invitația Lui. Ia de acolo un gram de fericire. Te cheamă. Te așteaptă. Te iubește. Vrea să îți găsești liniștea. Nu ai nevoie de arme ca să te aperi de tine sau de cei din jur. Spală inima și mintea în rugăciune și spovedanie. Ia leacul pentru suflet, Împărtășania, Trupul și Sângele lui Hristos, care este medicament și nu premiu pentru clasa I cu coroniță pentru drepți sau sfințișori. Vrednic, nevrednic... Dacă nu ar fi iubirea dumnezeiască, ne-am condamna unii pe alții și nu ar mai ajunge nimeni în Rai. Lasă pe Dumnezeu să repare, să vindece, să lucreze ceea ce omul nu poate face. Duioșie inexplicabilă în suflet și o nevoie imperioasă de a plânge. Pace interioară într-o dulceață spirituală. Iradiind invizibil prin toți porii ființei tale te va învăța bucuria de a ierta și de a fi iertat. În inimile noastre curge același sânge. Sângele lui Hristos. Te vizitează harul... Stăruiește! Puterea nu se dă decât aceluia care îndrăznește să se aplece s-o ridice.

Sunt aici să pansez răni, să mângâi, să iert, să iubesc și să binecuvintez. Dragostea învinge! Suflete, nu te pierde, crede în iubire! Nu îți frânge inima! Dacă în inima ta sălășluiește căința, înseamnă că iubești cu adevărat. Iar dacă iubești, Dumnezeu te va primi la Sine... Iubirea plătește totul, răscumpără totul... A te ruga pentru cineva

înseamnă a-i îmbrăca sufletul cu carnea ta, a-i încălzi inima cu suflarea ta, a-i hrăni ființa cu viața ta, a-l vizita în temnița sa lăuntrică, a-l găzdui peste noapte în inima ta... A te ruga pentru cineva înseamnă a-i oferi lui Dumnezeu trupul cu care să-l poată iubi.... Învățăm cum se cuvine să moară eul nostru, spre a renaşte în al celuilalt. Nu e de ajuns să te rogi pentru celălalt, bine este să devii celălalt. Dragostea care nu creşte zi de zi este o patimă netrebnică.

Doamne, alină suferințele lumii acesteia! Doamne, iartă şi odihneşte pe toți cei ce au adormit prin păduri, prin peşteri, prin pustietăți, prin grote, prin crăpăturile pământului! Pe toți cei care au adormit în morți năprasnice, în nesuferite prigoniri şi chinuri, în accidente, Doamne, iartă-i! Pe toți cei care sunt prin cimitirele satelor şi a oraşelor de pretutindeni şi nu mai au pe nimeni să se roage pentru ei, pe toți cei care au adormit de la începutul lumii până astăzi, Doamne, odihneşte-i cu drepții! Doamne, miluieşte pe toți cei ce sunt bolnavi prin aziluri, prin spitale şi pe la casele lor şi nu mai au pe nimeni să se roage pentru ei! Doamne, miluieşte pe toți cei ce sunt în suferințe, în dureri, în necazuri, în ispite, în încercări! Doamne, miluieşte pe toți cei ce sunt închişi pe nedrept! Doamne, miluieşte pe elevi, pe studenți, pe

profesori! Doamne, miluieşte pe toţi cei ce sunt în călătorie, pe uscat, pe ape şi prin aer! Doamne, miluieşte pe toţi cei ce sunt în păcate grele şi sunt depărtaţi de Tine, care nu au cunoscut, încă, Iubirea Ta. Doamne, miluieşte-i pe toţi cei ce nu mai au pe nimeni să se roage pentru ei! Doamne, miluieşte pe toţi cei ce ne urăsc pe noi şi pe toţi cei ce ne iubesc pe noi!...

Rugăciunea este şi ca un sandwich, amestecat cu lacrimi sau nu. Pâine (mulţumire), chiflă (cerere), pâine (mulţumire). Împachetăm totul în recunoştinţă şi gânduri bune. Mulţumesc, Doamne pentru toate pe care le ştiu şi pe care nu le ştiu! Rămâi peste noapte în casa sufletului meu şi acoperă-mă cu o aripă de înger, moale, caldă, albă...!

Înşelăciunea să nu ne amăgească sufletul. M-ai lovit peste obrazul stâng, nu-i nimic. L-am întors şi pe dreptul, ba mai mult, ţi-am oferit chiar o compresă pentru a o pune pe mâna cu care m-ai lovit... Nu poţi greşi tu cât pot ierta, nu pentru că te iert eu, ci Dumnezeu este Cel care iartă şi vindecă! Până în ultima secundă din ultima clipă. Puiule de om, nu uita să visezi cu zâmbetul curat! Nu uita să îţi laşi inima să cânte acel cântec pe care îl auzi doar tu şi Doamne. Porţi paradisul în tine...

Când ai făcut ultima dată o bucurie cuiva? Începe durerea sau bucuria ta acolo? Cum crezi că aș putea, sau ai putea, să împăcăm/împaci toți oamenii? Nici Hristos nu a reușit, niciun om nu va reuși. Ne întâlnim în rugăciune, acolo unde inimile își vorbesc altfel, dincolo de cuvinte... În tăcerea de după rugăciune...

Sfinte Ierarh Nicolae, picură puțină iubire și în ghetuțele inimilor noastre!

Boala

Crizele psiho-spirituale nu se tratează medicamentos, ci duhovnicește! Suferă ego-ul nostru. Trăiți în bucurie. Dacă inima ar avea minte, s-ar sinucide iar mintea dacă ar avea inimă, ar face infarct. Comunicare permanentă. Informația se mută din generație în generație. Dacă stăm prea mult în trecut ne cuprinde depresia. Dacă stăm prea mult în viitor ne cuprinde anxietatea. Să ne trăim prezentul cu respect pentru trecut și cu speranță pentru viitor. Depresia se tratează pe verticală, nu pe orizontală.

Stresul nu este ceea ce ţi se întâmplă, ci modul în care priveşti ceea ce ţi se întâmplă.

Unii psihoterapeuţi afirmă că se moare de frică şi de oboseală, nu de cancer. Cancerul este o boală care apare pentru cei care au conflicte interioare nerezolvate. Boala este un conflict între minte şi suflet. Fiecare vrea să transmită ceva, iar cealaltă parte înţelege altceva. Lovim în organe în funcţie de fricile noastre. Tratăm trupul, dar să tratăm şi sufletul.

Cel mai des întâlnite tipologii „toxice" sunt: Manipulatorul, Narcisistul, Deprimatul, Judecătorul, Ucigaşul de vise, Mincinosul, Nerespectuosul şi Nemulţumitul. La baza unei emoţii se află un gând. Poziţia de observator. Cine se pregăteşte este deja.

Cine nu poate trece peste un eveniment neplăcut din viaţă poate face cancer de stomac. Cineva are resentimente şi îl loveşte un cancer renal. Altcineva se teme că va muri de foame şi va face cancer hepatic că nu are cu ce să-şi hrănească familia. De la lehamite apare cancerul pancreatic. Cancer ovarian sau de sân pe motive de pierdere. Trauma primului act sexual poate distruge o persoană pentru că nu este aşa cum şi-a închipuit. Celule maligne, modificate genetic, noduli, reacţionează la stimulii creierului. Conflicte de devalorizare interioară. Natura este

inteligentă și se poate regenera dacă e adaptată corect.

Frică și furie sau dragoste și recunoștință. Emoțiile toxice trebuie să le scoatem din corp. Mintea spune nu, inima spune da. Uneori antidepresivele ne țin în standby că e bine, problema nu s-a rezolvat și este efectul de anestezie. Frica este o problemă sufletească și nu a minții. Agresivitatea este o formă a fricii. Este frica și apoi furia. Uneori lacrimile nu vin pentru că plânsul nu poate fi manipulat ușor.

Căință, mulțumire și transformare spirituală. Boala ne trimite spre introspecție. Faptul că ești cu cineva și te simți singur se datorează că nu suntem în relație bună cu Dumnezeu. Dependențele sunt dureri de factură sufletească. Ele sunt acoperite cu cârja adicțiilor.

Orice i se întâmplă sufletului afectează și corpul. Orice i se întâmplă minții afectează și corpul și viceversa, minte-suflet-corp. Dacă apelezi la divin, la spiritualitate, există o soluție. Dumnezeu nu este îmbuteliat ca să nu avem acces la El. Oricine are acces la Doamne. Nu știm să accesăm, nu că nu putem. Hristos nu se ascunde în Potir sau în icoană, ci se descoperă. Tăiem păcatele de la tulpină, dar ele se țin din rădăcini. Respirăm în eprubete. Boala ne este prietenă. Este o dizarmonie care trebuie

armonizată. Vindecare înseamnă creştere spirituală.

Autostrada sufletului ne oferă semnale de circulaţie. Suferinţa poate oferi multe lucruri sufletului nostru pe care fericirea nu le poate oferi. Adeseori fericirea ne stoarce, ne diluează, iar suferinţele ne curăţă, ne purifică. Suferinţa are ceva special, iar fericirea este un bun comun. Smerenie, pocăinţă. Genunchi. Vrem să-L cunoaştem pe Dumnezeu sau dorim să ne facem cunoscuţi?

Unii caută priviri, alţii le ascund

Steaua nopţii vestise plecarea. Pruncuşorul gângurea uşor pe unda colindului dulce. Alint. Tot cerul se luminează în ultima noapte pe pământ. Fiecare gheţar are formă de inimă şi se înfiorează de bucurie. Îmi place să vorbesc, să aud şi să simt iubirea. Iubesc iubirea şi o găsesc peste tot. Buzele dezlipesc cuvintele, curăţă şi construiesc. Dincolo de cântec pulsează viaţa în verdele zilelor. Cărarea şerpuită printre dealurile privirii aşteaptă paşii. Trunchiuri cu

rădăcină în pământul țării gem în somnul tăcerii și al faptelor. Izvoare de lumină din asfințitul însângerat al inimii cântă glorios din dimineața dintâi. Duioasă, solemnă, nesfârșită, iubirea nu are frică și tristețe. Unii caută priviri, alții le ascund. M-am uitat în larg printre vapoare. Râd, plâng. Simți că ai crescut. Încă ne întâmplăm, din grija Domnului...

Dumnezeu ne iubește tocmai pentru că suntem fiii Lui, cu toate defectele, neputințele, slăbiciunile, minusurile noastre. Iar pentru „acel păcat" L-a trimis pe Însuși Fiul Lui, Hristos, să-L șteargă. Principalul păcat al oamenilor este doar tristețea și teama. Potirul se ține și izvorăște din dreptul inimii, din lumina mai presus de fire. Fără șovăire. Noblețea acelei iubiri îmi așterne pe inimă veșminte albe și nu mai port vină. Pentru un om, întreg pământul e casa Lui. Gust Iubirea pe care Dumnezeu o dăruiește neîntrerupt. Iubire iertătoare, lină, nesfârșită, care le învinge pe toate și scoate lumină din abisul îndoielii și neîncrederii. Iubire din iubire sfâșietoare, fără spasme. Oricărui înger o să-i pară întotdeauna rău că nu e om!... Frumoși mai sunt oamenii...! Bună și duioasă este întreaga creație. Râd zilnic cu cerul în ochi. Plini de bucurie sunt oamenii când sunt iubiți! Surâd... Oamenii sunt strălucitori, plini de pace și bucurie, lunecând cu

soarele şi luna. Zâmbet cristalin poartă lumea, florile, cerul.

Nu vreau să mă mai întunec la culoare. Iartă-mă! Nu ştiu să răspund la întrebări. Întreabă-ţi inima. Lipseşte ce nu există. Albastrul tău, nu trebuie să fie acelaşi cu albastru meu. Poveste cu suspin, lin. Lacrimă, nu rouă din floarea albă cu patru petale. Lumea mă iubeşte aşa cum sunt, chiar dacă am patru petale. Pentru unii spin, pentru alţii plasture. Iasomie, porţi semnul crucii, semnul iubirii. Lumină de flori pe ramura altarului înmiresmat. E frumos şi un trifoi cu patru foi. Leagăn al inimii şi minţii între două flori de iasomie. Fiecare are rostul lui, bucuria lui şi importanţa lui în inima Tatălui Ceresc. Oamenii se înveselesc adeseori pe nenorocirea altora. Şi-au transformat viaţa în nuvele şi schiţe. Vorbele multe, pline de mâhnire, ei le numesc rugăciuni. Şi cioara a fost cea mai frumoasă pasăre, dar pentru că a stat deasupra crucii, cu aripile ei făcând aer şi răcoare Răstignitului, bătând mereu să-şi salveze Stăpânul, s-a întunecat de durere... La moartea Lui a trăit până în vârful penelor rana omului, pironită pe rana Domnului. Şi a rămas îndoliată pe veşnicie... Sunt inimi de piatră ce devin nisip, apă, cord. Iar Hristos plânge sfâşietor de trist şi de singur...

„Iisus, iartă-mă!", asta spunea mereu glasul din pădure când murea de durere. Plesneşte inima de piatră şi devenim frumoşi. Cine lipseşte, cine este, cine întârzie?! Veşnicii de petrecut împreună. Devotament. Pasiune. Tandreţe. Destindere. Împăcare. Transformare. Atenţie. Perseverenţă. Blândeţe. Vindecare. Dăruire. Speranţă. Aer de mătase. Ghemotoace de lumină. Citesc inima, sună clopoţelul. Te iubesc!

Cântecul meu...

Afară e soare, dar în casă plouă. Lumea aleargă într-o lume informată, plină de ştiri, de păreri. Dar omul e tot gol, tot neîmplinit. Oamenii se împiedică de pietricele, nu de munţi.

Iubirea e tot ce căutăm şi tot ce avem. Dacă... Singurătatea e frumoasă atunci când ai pe cineva lângă tine căruia să i-o spui. Mintea vrea multe, inima puţin. Închid ochii şi simt totul atât de aproape. Cine sunt eu de fapt? Ce gândesc eu acum? Ce simt eu acum? Ce îmi doresc cu adevărat de la viaţă? Prezent. Aici. Acum.

Conştient. Ziua de astăzi face cât două zile de mâine.

Poate astăzi va fi ultima lacrimă. Sau poate mâine. Sper şi privesc cerul. Zâmbesc mereu, chiar şi atunci când sufletul îmi plânge. Las ochii în lumină şi alung întunericul. Amprente pe inimă, amprente pe minte. Urme de paşi, voci... Dragostea mă ţine ca să nu mă prăbuşesc.

Ador îngerii şi mă las îmbrăţişat de aripile lor. De la ei am învăţat să iubesc necondiţionat şi să dăruiesc. Am îngheţat, m-am topit şi am înviat. Pierdut în vise liniştite, învelit cu gândurile şi sentimentele mele. Dacă mâine nu ar mai veni, oare ce am dăruit va fi suficient? Sau oamenii nu vor simţi cât de mult i-am iubit? Niciodată nu vor şti că am trăit ca să dăruiesc, nu ca să primesc. O picătură de iubire. Aproape, departe, inima tot bate şi deschide uşi ferecate cu lanţuri grele. Înfometat, însetat. Puternic.

Uneori ne luăm fiecare dragostea deoparte şi plecăm departe. Bolnăvicioasă sau curată, adusă din zi sau din noapte. Greşiţi, egoişti, răniţi, speriaţi. Ca o pasăre fără cântec stăm şi ne întrebăm unde am greşit. Dăm pagina şi scriem nou şi bine. Viaţa e scurtă. Nu contează ce faci, ci ceea ce simţi. Nu mai pun mâna la cap, ci la inimă. Mângâi florile fără spini şi privesc

infinitul. Este și va fi. Aștept și mă las purtat... Ultima dată am încercat să spun că...

Ajută-ți zâmbetul să prindă curaj!

„Nu-mi pot face autobiografia pentru că nu mă interesează trecutul meu, pe care îl detest! N-am nimic comun cu mine în trecut. Știți când începe viața mea? Acum, când vorbesc cu dumneavoastră."
(Petre Țuțea)

Mi-am creat basme după trebuință; am lăsat visele să prindă aripi, am făcut animalele să vorbească, norii să devină oameni, florile și funzele să se joace. Fără cruzime, fără violență. Arunc fluturii în păr. Pe buze nu s-a dezlipit numele. Citesc povestea de noapte bună. Cred și mă mir cu suflet de copil. Fidelitatea inimii este produsul unei lupte, a unei educații de zi cu zi. Visele rămân, nu le-am uitat. Rupem părți din noi și le așezăm pe hârtie, în cântece sau în filme. Am plecat în lume...

Zile senine. Nu te mai uita pe geam la ce puteai să ai dacă te nășteai în alt an, în alt oraș, în alt neam, în altă casă. Nu e nevoie să fii în

pantofii altcuiva pentru a te simți bine în pielea ta. Astăzi nu mai contează ieri, ci cine ești și ce vrei să fii mâine! Ajută-ți sufletul să se apropie de tine. Ascultă-l. Îți trimite un semn că mai înseamnă ceva pentru tine. Ai tot timpul să-i răspunzi. Arată-i că nu l-ai uitat. Spune-i orice și păstrează o lacrimă în palmă. Învață-ți sufletul să prindă curaj și zâmbetul să vină înapoi. Aveți multe să vă spuneți, să vă întrebați, să vă răspundeți. Purtăm în noi un război de a fi suflet, nu obiect. Și fluturi mulți căzuți în ploi. Fotografiez sclipiri de pleoape. Zâmbetul nu a murit. Sens și continuitate. Mi-a fost urât, mi-a fost greu, vrute și nevrute în fiecare zi. Te urci pe cruce. Te cobori de pe cruce. Cădelniță spre cer. Luminile se sting de noapte bună. Îmi arată drumul până la lună. Sufletele noastre strălucesc la fel.

Conștiința creează realitate. Vidul nu e gol. Vidul e plin de viață. Discutăm despre fericire și ne punem pe statistici. Nu poți măsura un kilometru de memorie. Nu poți cântări un kilogram de iubire sau un kilogram de ură. Nu poți ambala o îmbrățișare sau să transporți un zâmbet. Ci puterea, emoțiile, efectul lor fac minuni clipă de clipă. Dumnezeu nu a jucat zaruri când a făcut lumea. Toate lucrurile, toți oamenii sunt interconectați. Sunt simple

împăcările dacă ne-am lăsa sufletele să se îmbrățișeze cum știu ele, cum vor ele. Totul este posibil! Mai ieși din casă și visează. Soarele va ajunge și pe strada ta. În lumea aceasta binele învinge de departe. Când vrei ceva cu adevărat, tot universul conspiră la realizarea dorinței tale. Hai să ne așezăm aripile pe spate și să zburăm iarăși!

Lasă valea în urmă-ți. Îți alegi un loc pe hartă unde evadezi atunci când cei din jur se ceartă. Iubirea. Drama. Am căutat în stânga, am căutat în dreapta. Tot ce am vrut am aflat. Toate cuvintele înșală la fel. Tăcere. Sacru și profan. Putere, convingere, transformare, impunere. Nu vrei să te certi. Nu ura anulează iubirea, ci frica, anxietatea. Pompăm energie din frică. Frica dezorganizează total. Castrare cerebrală. Ierți. Înțelegi. Sufletele așteaptă să fie ridicate ca niște pensule uitate lângă culori. Umbrele, razele dansează. Vibrează inima mea. Se aude muzica în noi. Icoană înrămată în sufletul meu. Trage aer în piept și oftează din adâncuri. Ai vorbit prea mult în anii aceștia și ai simțit prea puțin. Mintea plutește pe un nor, pe un râu, printre bărci. Mintea poate sta între 4 și 6 secunde fără să se gândească la nimic. Pauză între gânduri. Exersată poate ajunge și la 40 de minute. În viața aceasta nu am venit să muncim ca nebunii, să facem bani

mulți, să ne schimbăm mașinile și casele, să ne plătim facturile, să ne certăm ca blegii din te miri ce, ci am venit să învățăm să iubim. Să iubim tot!

Când cineva biruiește fiara dinlăuntrul său, fiarele din afară, din jungla de beton, se supun. Se așează la picioare și dau din coadă. În cuplu nu există Luptă de Putere, ci este Co-creație și Renovare. Oricât de deteriorată ar fi relația ta cu tine însuți sau cu cei din jur, ai nevoie de un moment de prezență în care să constați unde ești, fără să judeci. Intru în casa interiorului meu, privesc, observ, notez, fac schimbări, șterg praful, scutur, aerisesc, dau jos pânzele de păianjeni, scot gunoiul de sub preș, îmi asum. Redecorez casa - Eu nu Celălalt. Responsabilitatea Reconstrucției. Apoi Invitație la pace. Ne descoperim mereu unul în celălalt. E un ocean din care oricât am bea nu seacă. Se cuvine să răspundem invitației celuilalt, paselor, indiferent cine a început primul. Important este unde s-a ajuns, pacea din care dăruim și primim liniștea interioară, frumosul, binele. Ce te face pe tine fericit, mă face și pe mine.

Îndrăgostirea îi scoate pe oameni din anxietate. Admir tot timpul oamenii îndrăgostiți. Au o sclipire, o forță interioară, o fericire unică și indestructibilă. Bucuria că ești îndrăgostit, indiferent că ai luat 4 la chimie. Am luat 4, dar

Maria mă iubește! Am luat 4 la fizică, dar Ionel mă iubește! E tot ce contează atunci! Oare cum ar respira lumea, dacă noi am fi în permanență îndrăgostiți de Dumnezeu, indiferent că am luat 4 la unul dintre extemporalele vieții?! Și ce dacă am luat notă mică, Dumnezeu mă iubește! Mâine pot să dau restanță la alt test al vieții. Și tot așa! Moștenirea nu este un destin, oricând pot face o schimbare în viața mea.

Îți arunc stelele pe chip. Poți! Suflete, ești deștept, puternic și frumos! Știi că poți mai mult de atât, mai ales că ți-au spus și visele când te simțeai singur pe pământ. Respiră. Mai înoată puțin în marea aceasta și vei ajunge în port. Astăzi știi cine ești? Viața este frumoasă. Oamenii sunt minunați. Încredere. Afecțiune. Respect. Bucurie. Acceptare. Pace. Încurajare. Tandrețe. Te iubesc pur și simplu, până la stele și dincolo de ele!

Zi cu soare în suflet. Cânt, visez, râd și nu uit să mă joc câteodată.

Bucură-te! Zâmbește, mâine va fi mai bine!

Depresia, strigătul mut al sufletului

„Bucurați-vă totdeauna în Domnul! Iarăși zic: Bucurați-vă!"(Filipeni 4,4)

Depresia este boala secolului XXI. Conform celor mai recente statistici, peste 125.000.000 oameni din întreaga lume suferă de depresie. În ultimii douăzeci de ani ritmul vânzării de medicamente antidepresive a crescut cu peste 40%. Afacere profitabilă pentru unii, dependență pentru alții, lanț vicios. Anual în lume se consumă aproximativ 10.000 de tone de tranchilizante pentru ameliorarea stărilor depresive. Depresia cuprinde atât trupul cât și sufletul și are efecte adânci asupra vieții umane. Adeseori tristețea se poate ascunde viclean în spatele unui zâmbet. Multe persoane afișează o falsă bună-dispoziție pentru ca în spatele acesteia să fie camuflate drame și tragedii personale, profesionale sau familiare. În România depresia

este mai frecventă chiar şi decât diabetul sau bolile cardiovasculare. Depresia poate afecta, practic, pe oricine, indiferent de sex, vârstă, pregătire intelectuală sau nivel socio-economic, însă nu fiecare răspunde la fel la factorii declanşatori, favorizanți.

Cum recunoaştem o persoană depresivă? O persoană depresivă este în primul rând o persoană tristă aproape în fiecare zi. La copii şi adolescenți depresia se manifestă printr-o stare de nervozitate excesivă, de iritabilitate. Lipsa plăcerii de viață, lipsa bucuriei, pierderi mari sau creşteri mari în greutate, agitație sau moleşeală, simțăminte de vinovăție şi inutilitate, sunt stări ale omului depresiv. Totul este zadarnic pentru un depresiv. Nu mai poate lua decizii care odinioară le lua foarte uşor. Apar gânduri de suicid. Un depresiv îşi pune problema morții ca niciodată până atunci. Deteriorare în plan social, profesional, familial, uman. Persoana care suferă de depresie nu mai funcționează bine nici la locul de muncă, nici în familie, nici cu ea însăşi. Depresivul devine o persoană pe care nu se mai poate conta. Manifestările psihologice asociate depresiei sunt exprimate prin lipsa de încredere în propria persoană, stima de sine scăzută, indecizie, scăderea capacității de concentrare, retracție socială, gândire pesimistă şi

auto-învinovățire. De asemenea, spun psihiatrii, pot să apară senzația de oboseală, agitație, modificări de greutate corporală, tulburări de somn şi de dinamică sexuală.

Un studiu recent arată că circa 11% dintre mamele care abia au născut prezintă simptome de tulburare obsesiv-compulsivă. Acelaşi procent de mame este afectat de mai bine cunoscuta depresie post-natală, conştiente sau nu. A avea un copil le face pe femei să fie vulnerabile pentru că este foarte stresant. Acesta este modul lor de a reacționa în fața responsabilității şi a sentimentului de pericol. În primele 90 de zile după naştere există o rată crescută de episoade depresive. Depresia postnatală se manifestă prin tristețe, anxietate, sentimentul de vinovăție şi faptul că femeia se simte depăşită de situația în care se află, aceea de mamă. În acest stadiu, femeile sunt încă lucide, sunt ancorate, în realitate. Mamele care suferă de psihoză postpartum pierd contactul cu realitatea. Simptomele pot fluctua, pot varia în intensitate. O femeie care suferă de psihoză postnatală poate părea absolut sănătoasă acum iar peste o clipă scapă de sub control. Aceste femei nu îşi dau seama că au pierdut contactul cu realitatea, se opun discuțiilor şi nu-şi mărturisesc simptomele, au un comportament bizar şi complet

dezorganizat. În cazul mamelor, stigmatul unei boli psihice este mult mai mare. Din păcate, atenția noastră se îndreaptă către ele mult prea târziu şi doar atunci când rezultatul negativ al psihozelor postnatale ne atrage atenția.

Nu există o singură cauză în depresie, ci mai multe adunate în timp. Vulnerabilitatea genetică (croită strâmb de la început), factori traumatici obiectivi din afara individului (moartea unei persoane dragi, despărțirea, căsătoria nereuşită, absolvirea facultății şi lipsa perspectivei, angajarea sau schimbarea locului de muncă sau a locuinței în momente de hipersensibilitate emoțională, stresul etc.), boli somatice invalidante (un accident vascular cerebral, hipertensiune arterială, infarctul miocardic, îmbolnăvirea de SIDA, un cancer depistat târziu, leucemie, alte tulburări psihice minore sau majore). Unele medicamente pot şi ele să inducă fenomene depresive. Imaginea de sine negativă - „mi se întâmplă răul, pentru că eu sunt rău", interpretare negativă a trăirilor - „totul a fost dintotdeauna rău", privire negativă asupra viitorului - „viața nu-mi poate aduce nimic bun", sunt ingrediente indispensabile ale depresiei.

Copilăria vremurilor noastre nu mai este atât de fericită. Viața copiilor este plină de stres, de presiuni ale mediilor sociale şi ale violenței

virtuale. Printre cauzele depresiei, de care nu sunt scutiți nici măcar copiii de cinci ani, se mai numără testările școlare și destrămarea familiilor. Institutul Național Britanic de Sănătate și Excelență Clinică (NICE) susține că medicii și școlile ar fi bine să facă mai multe pentru a identifica elevii care suferă de depresie și să ofere mai multe informații pe care copii să le poată înțelege, notează *„The Telegraph"*. Doar în Marea Britanie se estimează că există 80.000 de copii care suferă de depresie severă, iar dintre aceștia, 8.000 au vârsta sub 10 ani, mulți fiind sub tratament medicamentos. În ultimul deceniu, numărul copiilor de școală generală care suferă de depresie a crescut foarte mult. Depresia în rândul copiilor este mult mai des întâlnită decât s-ar putea crede și este mult mai dăunătoare pentru copil, afectând întreaga familie.

Conform datelor centralizate de Asociația Telefonul Copilului la nivelul serviciului 116 111: depresia, tulburările de comportament, gândurile suicidale, automutilarea reprezintă un procentaj de 30,27% din numărul apelurilor copiilor, principalele cauze identificate pe parcursul consilierii fiind următoarele – lipsa părinților (părinți plecați în străinătate), neînțelegeri cu părinții, abuzul fizic și neglijarea în familie, decesul părinților, probleme

sentimentale etc., agresiunea verbală, fizică, emoțională, intimidarea, amenințarea asupra unui copil, dependența digitală (jocuri video, rețele de socializare) sunt posibile cauze ale depresiei în rândul celor mici.

Depresia este o relație nepotrivită, neadecvată cu viața. Interacțiuni, schimb. Viața ne vorbește și noi vorbim vieții. Viața ne pune întrebări și noi îi dăm răspunsuri. Noi punem întrebări și ea ne dă răspunsuri. La o persoană depresivă acest schimb eu-viață, nu se realizează. Viața este asemenea curgerii apei. O persoană depresivă are oprită această curgere normală a apei. E un blocaj, o oprelişte. Se întâmplă ceva acolo. Omul depresiv caută să dea un sens vieții, dar privind spre puseurile interioare nu sunt binevăzute. Se uită la tradițiile spirituale și nu îi mai vorbesc, nu îi mai spun nimic. Și atunci, negăsind niciun reper și niciun sens, cade în depresie. Soluții false sau incomplete. Ascunderea simțămintelor. Avem măști, ne ascundem impecabil. Mai nou se ascunde depresia și în spatele diplomelor universitare, în spatele erudiției noastre, în spatele școlilor pe care le tot facem, apoi le întrerupem și luăm altele la rând. Se mai ascunde și în spatele unui serviciu la care stăm peste program, unor afaceri pe care nu le ducem la bun sfârșit. Ascundem

depresia în spatele oricărui lucru şi oricărei activităţi. Iar dacă nu e tratată, vindecată, depresia va rămâne acolo în interior, mocnind ca un vulcan ce, la un moment dat, va erupe. Ne va distruge pe noi şi va distruge pe cei din jurul nostru. Perioadă de doliu. Doi din zece români au probleme psihice şi unu din zece are depresie, se arată în cel mai recent studiu în domeniu. Mai grav este că depresia îi împinge pe mulţi să se sinucidă. 3.000 de sinucideri pe an, din care 70% erau depresivi.

Tinerii vor totul acum. Şi buf! Atac cerebral, depresii etc. Doar o mică parte din cei care suferă de depresie ajung să conştientizeze această afecţiune şi să se supună tratamentului corespunzător. Motivele sunt frica de stigmatizare socială, orgoliul personal şi ignoranţa. 70-80 % dintre persoanele care suferă de tulburări depresive şi ies din spital se întorc înapoi după o perioadă deoarece nu continuă acasă tratamentul prescris de specialist.

Starea de depresie îl cuprinde pe cel ce nu are incapacitatea de a vedea ceea ce are deja şi se concentrează doar pe ceea ce nu are. Devenim oameni puternici, nu ne naştem aşa. Te antrenezi, creşti. Poţi să priveşti un măr şi să găseşti mii de motive să te miri, să te bucuri. Stările afectiv emoţionale noi le stăpânim. Depindem de factorii

interiori ai vieții și nu de factorii exteriori. Emoțiile sunt ca niște clape de pian pe care noi le atingem, când vrem, cum vrem. A trăi rău sau bine este o obișnuință, un traseu pe care îl urmăm. De la mergător la zburător este o distanță firească. Să schimb modul obișnuit al lucrurilor, să fac altă obișnuință, să nu mai gândesc prost, să nu mă mai simt prost, să nu mă mai învinovățesc etc. Se cuvine să modific mecanismul de a vedea și a simți lucrurile și a ierarhiza valorile. E nevoie să ne iubim și să nu ne batem joc de lumea noastră interioară. Paletă îngustă de trăiri. Dependență de stări emoționale. Ne ajutăm de creație ca să ne creăm pe noi înșine. Lucrăm împreună cu preotul, psihologul, psihoterapeutul și nu așteptăm minuni din exterior. Relația cu Dumnezeu este un dans în care se cuvine să ne lăsăm ușori, să ne danseze cum vrea și pe unde vrea, să ne poarte, să ne ghideze pașii.

Remediile oculte sau neavizate (ghicitoare, descântătoare etc.) nu rezolvă depresia. Negarea și ascunderea depresiei sub un paravan spiritual: „Nu fac nimic pentru a depăși depresia că rezolvă doar Dumnezeu!". Pseudocredință. Fuga de un tratament autentic al depresiei (duhovnic, psihoterapie, psihiatru, automotivare). Uzul nociv de substanțe, în spatele consumului de pahar se ascunde depresia. Uciderea de sine,

sinuciderea nu este o soluție. Nici pentru noi, nici pentru cei din jur. Un astfel de gest îi marchează pe cei care ne urmează, copii, rude, nepoți, prieteni, pentru totdeauna. Farmacoterapie, psihoterapie, sacroterapie. Relație personală cu Hristos și cu un duhovnic. Accepți că ai o problemă și e primul pas spre vindecare. Confesionarul este un mijloc de igienă interioară extraordinară. Oamenii de astăzi nu vor să mai sufere și devin depresivi. Bunicii noștri au trecut prin două războaie mondiale, prin foamete, cutremur și nu mai erau depresivi. Putem face din suferința noastră un prilej de devenire întru asemănarea lui Hristos.

Deprimare, mâhnire, deznădejde. Când ești plin de tine însuți devii depresiv. Depresia apare când Dumnezeu lipsește. Depresia apare când îi permiți tu. Tu neglijezi totul. Tu disprețuiești totul. Tu vrei să fii așa. În depresie substanțele din creierul nostru se modifică. Depresia este o boală ca rezultat al unor păcate din viața noastră. Depresia devine nevrotică și apoi psihotică. Persecuții mistice. Trebuie știut faptul că tratamentul nu funcționează ca o baghetă magică și că, atâta timp cât factorii care au declanșat depresia nu sunt îndepărtați sau gestionați corect, rezultatul nu este cel așteptat. În consecință, există toate șansele ca, și după

vindecarea unui episod depresiv reactiv, acesta să se repete la un interval de timp. Nevoia îi apropie pe oameni. Mici gesturi de iubire şi apropiere față de ceilalți. Să fim lumini aprinse care va birui depresia. Un cuvânt, un sfat, o îmbrățişare, masajul terapeutic, lectura, filmele, muzica motivațională, odihna, relaxarea, gândurile pozitive şi optimiste, ieşirea în aer liber, sportul, camere bine aerisite şi luminate, ceaiurile, reducerea alcoolului, a cofeinei, a stresului şi a factorilor favorizanți stărilor apăsătoare ajută să ieşim din labirintul anxietății. Cântați, fluierați. Saul a primit cântarea să se vindece de tristețe. Muzica este leac pentru multe lucruri. Toți avem probleme. Modul în care reacționăm la problemele vieții devin probleme. Dacă te superi, trece? Nu, ci ai deja două probleme. Schimbați logica pierderii. S-a pierdut şi gata. Viața este un dans între cutremur şi echilibru. Orice cutremur aşează lucrurile, le decantează, reaşază valorile.

Aşadar, depresia şi bucuria sunt molipsitoare. Eşti valoros nu pentru că ai luat 10, ci pentru că te-ai născut. Bucură-te de viață şi de minunea de a fi! Totul se poate repara în afară de moarte!...

A înţelege totul înseamnă a ierta totul!

„M-am apropiat, deci, de voi cu paşi tăcuţi, în liniştea iubirii mele." (Antoine de Saint-Exupery)

Emoţii de artist. Arunc fluturi în păr. Aşez zâmbetul pe buze. Doamne, spune-mi povestea de noapte bună! Sunt o sărbătoare cu suflet de copil. Mărgăritare. Nu mă lăsa să mă pierd când visez cu ochii deschişi! Răul este amestecat cu bine. Cred că totul e posibil! Iubirea este cheia cu care deschid orice dimineaţă a vieţii mele şi tot iubirea este zăvorul care îl pun pe uşa nopţii... Iubirea A Fost, Este şi Va Fi nemuritoare!... Ce mohorâtă ar fi viaţa fără iubire!... Oamenii reacţionează frumos, oamenii sunt sensibili, oamenii vibrează la poezii. Căutare nesfârşită. Iubirea nu se explică, iubirea se trăieşte şi atât, cu bucuriile şi lacrimile ei... O iubire teoretizată nu mai este iubire, ci o ideologie... Adunare de cuvinte. Cuvinte grele, cuvinte uşoare. Pansament sau ciocan. Iubesc

iubirea. Magnet. Iubirea nu are margini, nici spațiu, nici timp. Este atât de puternică încât străbate cerul, străpunge iadul, mângâie mormântul și topește orice inimă înghețată... Iubiți mult, Hristos vă poruncește!

Sunt tuturor toate. Nu sunt un moft. Viața mea este un poem, o carte, un film și mai mult de atât. Îmi doresc să ajung la contemplație, acolo, la începutul cuvintelor. Carte de despărțire. Mărturisire. Și cuvintele cele mai alese ne varsă în simplitate. Am învățat că în viață este de folos să nu găsești toate răspunsurile la o întrebare... Adâncimea lucrurilor e o taină; dincolo de om, de cuvânt, de trăire. Atât înseamnă atât... Clipă de taină. Este nedrept să cred că toți înțeleg totul. Scurtimea nu se condamnă și nici nu trebuie confundată cu virtutea. Dumnezeu ne cheamă să cuprindem abisul prin experiență cu celălalt. Privesc dincolo, din spatele tabloului... Mai fac pași în urmă ca să pătrund prezentul rostuit. Mă bucur!

La început cei doi îndrăgostiți vor să se impresioneze unul pe celălalt. El îi scrie ei o poezie, ea îl mângâie într-un fel anume. El îi spune cuvinte dulci și moi, ea îi dăruiește desene cu el. El îi aduce trandafiri în care și-a înțepat inima, ea îi cântă balade de dor. Pasiune, romantism, dragoste, afecțiune, neîndoială, vis,

magie. Iubirea creşte... Apoi ajung la acea măsură când stau unul lângă celălalt şi se privesc în ochi sau îşi reazemă capul unul pe pieptul celuilalt. Şi nu mai au nevoie de cuvinte, de gesturi, de dovezi, de... pentru că ei ştiu totul. Doar simplu fapt că sunt împreună, în comuniune, e tot ce contează. Sunt în Sine. Se bucură într-o stare de prezenţă continuă unul în celălalt. Simţiri. Întrepătrundere într-o împreună petrecere. Perihoreză. După ce trecem de rugăciunea buzelor, de rugăciunea minţii şi a inimii, ajungem şi noi în relaţia cu Doamne la starea de prezenţă continuă şi mai mult de atât. Ne bucurăm Unul de celălalt şi nu mai avem nevoie de cuvinte pentru că ştim Totul. Ne împărtăşim din dragoste şi dulceaţa netrăcătoare într-o pace lăuntrică şi bucurie sfântă. Şi asta rămâne peste timp şi spaţiu. Uneori timpul se dilată, alteori ne fuge de sub picioare. Întotdeauna vor exista cuvinte nespuse aduse până la marginea inimii şi uitate acolo ca nişte seminţe nesemănate. Ziua despărţirii...

Hoinăresc prin viaţă, dar ştiu căutarea. Mă mut de pe un deal pe altul al inimii şi privesc tot mai departe. Toate sunt la îndemână la momentul potrivit. Scrisul este un gest al dragostei... Nu pot să nu scriu. Dacă scrisul nu ar fi existat ce dureri am fi suferit. Suflet nobil. Uneori

chinuiesc texte în prisosul inimii. Revin. În inimă și în minte se duce un ultim ceas al concluziilor, al dăruirilor, al vederii. Sufletul se deschide și notez. Binele trăit bine. Uit. Nu mă mai tem! Cât de bogată poate fi clipa! Cât de multe se pot întâmpla în inima unui om!... Doamne, nu mai calculez eu, ci Te las să lucrezi în viața mea. A înțelege totul înseamnă a ierta totul! Iubirea nu se comentează, ea nu iubește comentariul. Felul în care „citim" iubirea, îi dă valoare și putere. Când iubim dăruim. Taina Treimii este Taina Iubirii. Când nu ne mai bucurăm că ne vedem, unul pe celălalt, în ceasul acela am murit... Când închidem ușa spre celălat, ni s-a închis ușa în cer...

Dacă timpul ar avea fulgi de zăpadă, ce iarnă...

Dumnezeu te iubește!

Dumnezeu iubește pe toți oamenii la fel de mult. Ne copleșește cu iubirea și bunătatea Lui. Dar peste dar. Nu pentru că am făcut noi ceva bun pe pământ sau că meritățm, ci pentru că

El este izvor de iubire. Dumnezeu nu pierde pe nimeni. Aşteaptă pe fiecare în ritmul său. Delicat, sensibil, dulce. Invită şi nu forţează niciodată.

Sufletul smerit, modest atrage harul Duhului Sfânt. Smerită cugetare. Omul este doar un vas prin care Dumnezeu lucrează şi nimic nu îi aparţine, nimic nu este al lui. Toate sunt daruri ale lui Dumnezeu. Cu toţii suntem unelte în mâinile lui Dumnezeu sau prelungiri ale mâinilor Lui. Să ne lăsăm purtaţi, dansaţi...

Când scurmăm în cenuşa trecutului mai găsim cărbuni aprinşi. Se vor stinge cu timpul, cu lacrimi, cu suspine sau de la sine. E nevoie de răbdare. Să iubim şi să iertăm pe aproapele nostru. Iertăm pentru viitor, nu pentru trecut. Dacă nu reuşim să iertăm, nu vom avea pace nici în rai, darămite pe pământ. Rugăciune fierbinte pentru toate durerile de pe lume care gem după dorul de Dumnezeu. Doar prin iubire cerul coboară pe pământ şi se umple de har. Cu recunoştinţă pentru toate examenele vieţii sufletul se purifică. În mulţumire, nu în răzvrătire.

Orice ar fi, Eu te iubesc, zice Domnul. Iar şi iar. Şi te iert. De şaptezeci de ori câte şapte. Să nu mă părăseşti! Nu deznădăjdui. Ridică-te şi mergi mai departe. Iubirea nu este niciodată mută. În Hristos iubirea nu are sfârşit.

Pace şi bucurie sfântă în cetatea sufletului.

Foaie de hârtie

Ceasul se opri. Aerul cald de primăvară pătrunde în bătrâna odaie. E mai cald afară decât înăuntru. Glasuri timide de păsărele împodobesc copacii. Nicio primăvară nu seamănă cu cealaltă. Există Dumnezeu și fiecare din noi e mesagerul Său! Cel mai mult Doamne vorbește prin copii. Și nu numai. Adeseori vorbește și prin bătrâni. Chiar și în omul de lângă tine, oricine ar fi acesta, îți vorbește Dumnezeu. Doar ascultă...

Te vizitează trecutul. Nu mai căra gânduri în spate. Cere-ți iertare și caută clipa de întâlnire cu Dumnezeu. Caută un duhovnic. Poți lua o foaie de hârtie și scrie acolo tot. Eliberează-te. Apoi dă foc sau aruncă la coșul de gunoi. Ești o făptură atât de minunată! Respiră ușor și lasă durerea pe hârtie. Cândva am făcut un exercițiu la un seminar în care am desenat fiecare, în diferite simboluri, trecutul nostru. Am dat foaia din mână în mână și fiecare adăuga câte ceva la desenul nostru și noi la al altora. Din mână în

mână, prima reacție de adăugat, fără să rumegăm prea mult, până când foaia s-a întors înapoi. Bineînțeles că era de nerecunoscut. Mai colorată, mai plină de semnificații, mai interesantă. Dar nu însemna nimic. Era doar o foaie. În viață avem o mulțime de foi, de posibilități. Zilnic primim o foaie albă și desenăm ceva nou, ceva frumos. Și nu înseamnă nimic. Sunt doar lecții de viață, exerciții. Cunoaștere. Gândește pozitiv. Nu închide inima pentru renovare. Sculptează sufletul cu dalta iubirii.

Suntem diferiți, dar suntem la fel. Oamenii au obosit să alerge spre nicăieri și se învelesc tot mai mult în iubire. Cu cât te apropii mai mult de ei, cu atât simți sufletele luminoase, pline de fericire și speranță. Zâmbetele curate înconjoară lumea. Îngerii așază în inimile oamenilor bucurii sfinte. Rugile se înalță spre cer, pământul se curăță, fumul se risipește, mințile tac și contemplă viața în toată splendoarea ei. Nimeni nu mai vrea război, durere, lacrimi, suferință, bogății. Nimeni nu invidiază pe nimeni. Nimeni nu caută contraste, ci se minunează de asemănări. În sfârșit omul se bucură de om într-o comuniune deplină. Trăim Raiul. Plutește ceva în aer. M-am visat Om.

Pâş-pâş, păşeşte inima

„Tăcerea ta de acum este tăcerea bobului de grâu aflat în ţărână, unde putrezeşte pentru a deveni spic."
(Antoine de Saint-Exupery)

Oricât de matur şi de puternic ar fi un om, el păstrează mereu copilul din el şi are nevoie să se simtă al cuiva, să se simtă protejat, alintat, admirat şi iubit. Tensiunea apare atunci când alergi după ceva, salvarea apare atunci când nu-ţi mai pasă. Suferinţe, tensiuni, angoase, nevroze - sunt „vitaminele" omului contemporan. Aici şi acum este diferit de altundeva, atunci şi acolo. Nu mă mai tem de moarte pentru că ştiu ce este viaţa. Viaţa vine şi ne bate la uşă şi noi nu suntem acasă. Totul are două feţe; rău şi bine - şi aceste feţe se schimbă adeseori.

Ne peticim micile răni sângerânde ale sufletului cu fel de fel de plasturi, bandaje, sterilizate sau nu de viaţă. Aţă chirurgicală cusută fără anestezie pe plăgi deschise. Apă oxigenată ce nu mai face faţă la durere. Verdele se iubeşte cu albastrul cerului. Sunt liber, demn şi pot privi pe oricine în ochi fără să-mi fie ruşine.

În singurătatea mea nu trebuie să dau explicații pentru fiecare gest, pentru fiecare cuvânt, pentru fiecare surâs, pentru fiecare lacrimă, pentru fiecare tăcere, pentru fiecare rană, pentru fiecare iubire, pentru umbre sau lumini, pentru... Dacă îl plâng, nu îmi mai este străin, hotărârea o iau lacrimile mele... Păşesc cu tălpile goale pe iarbă, iar câinele şi pisica ţopăie pe lângă mine. Pîş-pîş, păşeşte şi inima. Mă impresionează gesturile mici, de suflet. Şi astăzi iubesc în mii de feluri, luptă în interior.

Deschid cerul din inima mea. Ochii îmi sunt flori dulci chiar şi atunci când cade rouă. Freamătă în mine pădurile de taină pline. Mă leagănă subţire ca pe o trestie în vânt un dor nebun. De ce mă întreabă tainic inima şi nu îmi răspunde nimeni? De ce răsare soarele? De ce murmură izvoarele? Nu mai spânzuraţi cu privirea rece oameni timizi care nu au curajul să zboare încă! Sau nu ştiu să zboare. Sau nu sunt lăsaţi. Oamenii sunt tăiaţi în mii de felii de cuvinte... Ucidem suflete şi apoi lăsăm în urma noastră schelete tăcute. Pentru cine, pentru ce atâta suferinţă şi rană?!

Am o mulţime de amintiri uitate sub pat, ruginite pe jumătate de clipe. Am speranţa că mă voi naşte peste timp. Unde se termină visele începe liniştea sau moartea respiră. Urlet de lup.

Speranța vine ultima, vine când vrea ea. Dar speranța moare ultima! Cu vorba ucizi mai ușor decât cu fapta. Cu fapta ucizi o singură dată, dar cu vorba de o mulțime de ori. „Trebuie" este o obsesie. Nu **trebuie** nimic în viață. Privesc ochii, aceştia sunt goi. Nu e nimeni acasă. Parfumul lipsește. Când repeți de prea multe ori o minciună, aceasta devine adevărul tău. Imnuri coborâte din altă lume.

Gânduri de început în care sincer am crezut. Vesel, pozitiv, puternic. Idealuri, ambiții nobile. La umbra sufletului meu niciodată nu e prea târziu. Zidul e prea înalt şi munții îmi dau o altă speranță când chem inima. Seară albastră. Măşti de carnaval. Timpul aşterne nostalgii peste obraz. Anii se aşază stivă ca nişte lemne peste vremuri. Pereții sunt spoiți cu var de durere. Cer uitare şi mi se dă mai aprig foc. Iau ocrotitor un înger cu aripile desfăcute peste capul meu, aşezat în rugăciune. Să nu mă uiți, să nu mă vezi, să nu mă chemi în întâia şi ultimă clipă! Firul alb de la tâmplă mă cântă, sunt încă tânăr. Mai sunt şi ochii mei care te văd la fel în fiecare zi. Doctorie amară îndulcită cu miere. Multe „*rele bune*" îmi sunt date să le trăiesc în drumul meu, dar e atât de simplu. Citesc şi iau de la viață doar cât îmi trebuie. Scriu poezii, multe le-am ars, altele le-am pierdut, pe unele nu le mai recunosc. Le

citesc cu o intonație care îmi face sufletul să vibreze într-un fel anume. Și sunt viu, și iubesc și asta e tot ce contează!

Sunt rănit adeseori de mine însumi, de oameni, de priviri, de tăceri, de... Sunt un cer. Ba senin, ba cu nori, ba cu soare dogoritor, ba cu ploi reci sau calde de vară, ba cu zăpezi și troiene mari. Sunt o poveste lungă. Trist și vesel, credul și suspicios, copil și bătrân, ziuă și noapte... Respect, îndrum, ambiționez, dau aripi, răsfăț, iubesc. Doamne îmi transformă zilnic brațele sufletului ca să găsească orice om alinare. Cuminte, m-am întors adeseori din colțurile străzii doar ca să mai ofer o privire, un zâmbet, o tăcere, un... Mă reazem de zidul inimii mele și privesc cerul înstelat. A mai căzut încă o stea, ducând cu ea o altă poveste de iubire. Nu mai promit, doar cred, încerc, vreau! Sunt parte din decorul acestei vieți, univers care nu-și mai ia rămas bun.

Mă leagă marea, val cu val, cu zâmbetul cerului. Dorul e tot mai sfânt. Stelele cred în jurământ și nu își părăsesc cerul. Doar unele grăbite aleargă să sărute pământul altui cer... Nu știu în viață ce o să urmeze, dar îmi doresc să am alături bucuria gândului rostuit cu dragoste de copil. În calendarul inimii mele încă mai am zile însemnate cu roșu și negru. Infinit. Dulci fiori.

Aştept dimineaţa vieţii mele, căci mi-e dragă ziua până la lacrimi. Şi o iubesc mereu ca întâia oară. Pentru iubire trebuie să munceşti în fiecare zi ca lucrurile să meargă. Iubirea se frământă, se dospeşte, se lasă la crescut, se întreţine, fără grabă, fără promisiuni şi legăminte. Serenadă. Muzica uneşte oamenii şi îi face mai buni. Arhitectura frazelor, matematica proporţiilor. O frunză îmi bate la geam, scrisoarea ta în toamna mea... Iubirea stă întotdeauna în picioare. Va veni ceasul când vom fi Unul. Să ierţi şi să fii milostiv sunt căldura sufletească. Îţi pecetluiesc inima cu iubire, multă iubire! Nu sunt doar fizic, sunt şi cu sufletul. Momente potrivite, persoane potrivite. Orizonturi noi şi vise frumoase.

Durerile corpului sunt strigătele sufletului... Ascultă-ţi sufletul! Şterge-i lacrima când plânge şi întinde-i zâmbetul când râde!... Eu am cerul. Tu eşti cerul. Lecţii de viaţă, amintiri preţioase. Învăţăm să primim, învăţăm să dăruim. Învăţăm să câştigăm, învăţăm să pierdem. Toată viaţa e o şcoală şi la urmă tot neînvăţaţi murim...

Nu-mi ajung zilele să-I mulţumesc lui Dumnezeu. Nu-I mai cer nimic, doar mă minunez şi Îi mulţumesc din toată inima pentru toate! Slavă Ţie, Doamne! Îţi mulţumesc Doamne pentru apă, pentru pâine, pentru aer, pentru căldură, pentru viaţă, pentru sănătate,

pentru că m-ai trezit dimineață, pentru că m-ai adormit aseară, pentru cele arătate şi pentru cele nearătate, pentru că ne dai vreme de pocăință, pentru oamenii pe care ni-i scoți pe Cale, pentru toate pe care le ştim şi pe care nu le ştim!

Nu avem nevoie de anumite zile ca să fie sărbătoare, că să fim mai buni, mai frumoşi, mai calzi, mai iertători, mai iubitori, mai... Toate zilele noastre pot deveni o sărbătoare nesfârşită. Conştiința curată e cea mai bună sărbătoare. Unde este iubire, acolo este Dumnezeu. Atunci când judecăm oamenii nu îi mai iubim şi murim sufleteşte. Cu vorba ucizi mai uşor decât cu fapta. Cu fapta ucizi o dată, cu vorba de mai multe ori...

Să ne bucurăm sufletele cu un gest, cu un cuvânt, cu un gând!

Dragostea...

Sunt un om al pasiunii. Simt foc. Şi sunt foc în viață. Mustesc de viață. Fără idei premeditate. Doar când văd lumină în jur mă pot focusa la cote înalte. În mult poți să pui puțin, dar în puțin nu poți pune mult. Timpul petrecut

cu floarea ta a fost cel care a făcut-o atât de frumoasă. Orice cuvânt are putere. Darămite simțămintele. E nevoie de antrenament spiritual pe iubire. Legământ perfect între oameni imperfecți. Mai bine să murim uzați, decât ruginiți. Mi-e pasul sigur de bărbat, dar în ochi îmi joacă lacrimi grele. Și nu le las să danseze pe față. Îmi curg în inimă topind...

Îmi este tare drag să ascult iubirea, să o cânt, să o simt în fiecare celulă a ființei mele. Trezește frumosul. Odihnește, respiră și bucură. Pietrele, plantele, animalele o cunosc. Și oamenii vin din iubire și pleacă în iubire. Formă și mister. Limpezime, simplitate, sacru. Iubirea este în fiecare om de pe pământ. Iubirea e totul și din iubire se naște viața. Iubirea este profesorul meu de fiecare zi. Acum. Aici. Da, dragostea este răspunsul. Pentru eternitate, nemărginire.

Iubirea nu e sclavie, ci libertate absolută. Fiecare clipă este o bucurie. Nu e nevoie să căutăm un loc unde este iubire și fericire. Noi facem din orice loc, oricând, iubire și fericire. Creație. Mă așez pe mușchiul viu de lângă copac. Dragoste până la moarte.

Sst, iubirea vorbește...

Doamne, Tu ştii toate, Tu ştii că Te iubesc.

Oamenii nu trebuie să plângă singuri. Dacă vrei să plângi, o să plângem împreună. Dacă stau bine şi mă gândesc, aveam aşa o poftă de plâns, dar nu puteam... parcă mi-ar spune Hristos. Uneori plâng de dor, alteori plâng de ciudă că nu pot face mai mult bine, nu pot ajuta pe cei ce suferă, nu pot să... şi atunci plâng pentru ei, pentru mine. Ştiu că atunci când eu plâng mai sunt şi alţi oameni în întreaga lume care plâng şi nu plâng singur. La fel e şi atunci când râd. Niciodată nu râdem sau nu plângem singuri. Unii plâng de durere, alţii plâng de singurătate, alţii plâng de bucurie, alţii plâng de boală, alţii plâng din mândrie, alţii plâng din tăceri apăsătoare, alţii plâng din cuvinte nepotrivite, alţii plâng din neplânsul plâns, alţii plâng de... Sunt plânsuri şi plânsuri. Toţi râdem şi plângem la fel, în aceeaşi limbă.

Nu te îneci dacă pici în apă. Te îneci dacă rămâi acolo. Soarele m-a ars. Luna s-a ascuns de mine. Ploaia am confundat-o adeseori cu lacrimile mele. Grele, uşoare. Aburi ies din pământ. Nu ştiam unde să Te găsesc. Nu ştiam cum să ajung la Tine. Eu am greşit, Tu m-ai iertat şi iubit şi nu mai conta nimic. Vântul îmi aducea vocea Ta. Iarba mă atingea cu atingerea Ta. Şi în sufletul meu erai Tu. În noaptea inimii mele Te căutam. Vroiam să Te văd şi să Te mângâi. Să Te pipăi, să Te iau în braţe şi să urlu de durere că eşti cu mine. Sau de bucurie. Să mă topesc în îmbrăţişarea Ta în clipa potrivită a mântuirii mele. Nu eu Te căutam pe Tine, ci Tu mă căutai şi eu trebuia să mă las găsit. Doamne, mi-e sete de Tine!...

Călugărul care ştie că se roagă cu rugăciunea inimii, încă nu ajuns la rugăciune, darămite să mai scarpine limba despre asta... Rugăciunea e o stare de prezenţă continuă în care eu sunt în Doamne şi Doamne este în mine, într-o comuniune dincolo de cuvinte... Sunt urât acum, dar pot fi om frumos. Te caut în amurgul norilor, în asfinţitul lacrimilor, în privirile lăsate pe icoane, într-o binecuvântare sau în tăcere... Omul fără Dumnezeu nu este fericit. Dacă Dumnezeu nu este pe primul loc în viaţa mea, nu este pe niciun loc.

Ţi-am încredinţat ale mele surâsuri, ale mele secrete, ale mele dureri. Tu ştii tot şi mă iubeşti aşa. Închid ochii, inspir şi expir adânc şi Te găsesc iarăşi în tăcerea de după rugăciune. Nu îmi ceri rugăciuni, viaţa mi-a fost o rugăciune. Inima îmi este jertfelnic. Mă ofer Ţie ca o prescură. Fără explicaţii, doar dăruire. Nu uit nimic-nimic. Lira. Vioara. Pianul. Inima. Insula. Absolutul. Grădina. Pacea. Iubirea. Taina. Îmi amintesc poemul tău ce mi l-ai scris cu o pană de libertate în amurgul căutărilor mele. Suntem cu toţii unelte prin care Dumnezeu lucrează...

Cerul se apropie foarte mult de pământ. Adeseori se amestecă. Chiar dacă eu nu vreau, nu ştiu, nu pot, Tu, Doamne, mântuieşte-mă! Doamne, când e nevoie, tună în fiinţa mea şi taie cu ascuţişul cuvintelor lutul ce nu mai are temelie bună. Fără de Tine mă voi înstrăina de tot binele. Aproape fii de mine, când mor şi înviez şi strânge-mi cioburile vieţii risipite pe Psaltirea din chilie la lumina tăcutei candele, ce ascultă doar suspine şi gânduri suflate peste fum de tămâie. Doamne, izbăveşte-mă de această suferinţă sau mai bine vino şi tu în această suferinţă ca să o împărţim ! Dă-mi şansa să trăiesc bucuria adevărată. În frica adevărată nu mai este drum de întoarcere, ci ajung până la porţile morţii. Sunt la capătul inimii şi privesc

viața ca și cum nu aș fi plecat niciodată. Straşnică imagine. Nu mai înmulțesc vorbele. Arunc toate cuvintele. Şi pe cele nerostite...

Eu știu și simt că ești aici, acum! Doamne, când săruți cerul, el plânge pentru mine. Când săruți marea, ea îmi cântă balade. Când săruți vântul, timpul se oprește și plângem amândoi...

Trenul vieții...

Oamenii vin și pleacă în viața noastră ca într-un peron de gară. Sau ca într-un aeroport. Nu, mai bine rămânem la căile ferate. Unii își pierd bagajele, alții și le uită. Rătăciți într-o poveste, într-o lecție. Mă încearcă un sentiment când urcă și coboară oameni din trenul vieții. Ieri suflau aburi pe geam, azi nu mai fac nici măcar din mână. Le ajunge privirea sau tăcerea. Mi-e dor de oameni. Sau poate mi-e dor de puterea cu care i-am investit eu. Şi tot noi îi mai ținem legați prin lanțul emoțiilor pe cei care au ales să urce în alt tren, în alt vis.

Când pleacă cineva din viața ta te simți ca o cameră din care s-a tot luat: tablourile de pe

pereți, icoana, mobila, covorul, ceasul etc. Uneori mai rămâne un pat sau un scaun unde, din când în când, acel suflet vine și se mai așază. Rece sau cald. Dar vine și ziua când nu mai vine deloc și îți ia tot. Și scaunul, și patul. Și rămâi pustiu o vreme. Rămâne tăcerea și amintirea. Aprinzi lumânarea, candela. Îți practici iertările, mulțumirile. Apoi, mai greu sau mai ușor, începi să redecorezi, să reamenajezi. De obicei mai simplu, mai aerisit. Sau devii mai pretențios, mai selectiv. Te bucuri ca un copil sau suferi ca un câine. Visezi ca un adolescent când ai lumea la picioare sau privești ca un bătrân peste care s-a așezat înțelepciunea vieții. Oameni răniți care rănesc. Ori răniți, dar care aleg să iubească, lingându-și rănile pe ascuns. Și apoi mușți din viață cu poftă.

Adevărurile se află întotdeauna undeva la jumătate de drum. Nimeni nu are dreptul să judece pe nimeni deoarece nu știe tot adevărul. Oamenii au povești pe care nu mă mai satur să le ascult. Niciun om nu seamănă cu celălalt. Fiecăruia îi dă Dumnezeu o întrebare și un răspuns. Uneori anumite evenimente par ca o ultimă filă ruptă dintr-o carte. Acțiuni, aventuri, vise, speranțe rămase în aer. Fără concluzii. Vrem să fim fericiți sau vrem să avem dreptate? Răbdarea de zi cu zi schimbă lumea.

Viața este o călătorie unde întâlnim o mulțime de oameni, locuri, întâmplări. Cu brațele inimii deschise, ori un sloi de gheață, viața tot trece. Oamenii au nevoie să fie ascultați și iubiți. Cu dorul lor, cu povestea lor. Alegeri, lecții. Viața niciodată nu stă pe loc. E o continuă mișcare, creștere sub privirea binecuvântată a lui Dumnezeu.

Dacă ai curaj să spui „Adio", viața te va recompensa cu un nou „Încântat de cunoștință". Orice minune ți se poate întâmpla. Ai nădejde! Oare cine e cel mai iubit dintre pământeni?!

Râsul este mai bun decât orice medicament!

„Când găsești un diamant care nu-i al nimănui, e al tău. Când găsești o insulă care nu-i a nimănui, e a ta. Când ai cel dintâi o idee, o brevetezi: e a ta! Așa că eu sunt stăpânul stelelor, pentru că nimeni înaintea mea nu s-a gândit vreodată să le stăpânească."
(Antoine de Saint-Exupery)

De ceva timp sunt pasionat, dincolo de formarea și dezvoltarea personală, de fel de fel de terapii care au dat rezultate pozitive pe întreg mapamondul. În toate psihoterapiile studiate,

precum şi în şcoala de psihologie am învăţat că pastila magică nu există. Atitudinea faţă de problemele şi presiunile din exterior ajută să acceptăm şi alte viziuni. Modul în care mă poziţionez şi văd, modul în care amplific sau nu firul de praf, modul în care rămân blocat în trecut sunt stopurile dintre minte şi inimă. O legătură vie, puternică şi constantă cu Doamne ne ajută să găsim Sensul, Oxigenul şi Viaţa. Din când în când avem nevoie ca gândurile să se detoxifice. Aşa cum avem o igienă corporală, se cuvine să avem şi o igienă psihică şi o igienă sufletească. Mintea e cauza tuturor bolilor, în timp ce sufletul e sursa vindecărilor. Sfatul sufletului vine atunci când mintea tace. Baia spovedaniei, acest botez al lacrimilor, al pocăinţei, are rolul ei, însă acum vreau să aştern câteva rânduri despre râsul terapeutic. Râsul este mai bun decât orice medicament! Râsul ne ajută să ne reconectăm oricând cu copilul din noi. Cele mai crâncene maladii nu sunt infarctul miocardic sau cancerul, ci tristeţea şi nefericirea.

Există mai multe căi de a urca muntele, finalitatea este aceeaşi. Curăţenie în şifonierul emoţiilor: frică, tristeţe, dezamăgire, mânie, stres etc. Voluptatea suferinţei domină societatea occidentală. Logică a ieşirii din patima trupului. Scenariile suferinţei pe care minţile sclipitoare le

cristalizează în tristețe, doliu lăuntric permanent, fac să trăim într-o fabrică a morții. Ideea bucuriei unde este?! Trecutul nu mă apasă. Trecutul este doar un manual de istorie şi atât! De acolo iau lecțiile pentru prezent şi viitor. Nimic mai mult. Fără spasme şi obsesii compulsive. Înțeleg şi accept că aşa gândeam, acționam atunci. Cel de astăzi nu mai este cel de ieri. Am crescut şi mă accept, mă iert. Dacă Hristos mă iartă, am nevoie să mă iert şi eu! Chipul meu nu este un bâlci. Pot părea bufon în ochii unora, însă învăț şi înțeleg că suntem diferiți.

Nervii consumă mai multă energie decât un zâmbet. Studiile psihoterapeuților spun că un copil până în 6 ani râde şi de 200-300 de ori pe zi, pe când un adult râde de 10-15 ori pe zi. Râs cristalin şi unic specific copiilor. Orice adult vibrează la clinchetul râsului de copil. Copiii au o energie pozitivă în râs. Doctrină a râsului care nu are nevoie de religie. Toți râdem şi plângem la fel, indiferent de culoarea pielii, de credință, de statut sau de alte etichete alte societății. Registrul râsului este o stare internă, o stare de bine. Nu am nevoie de stimuli externi ca să râd. Motivația râsului adeseori ne cenzurează şi punem o mască pe față, ori zâmbim englezeşte sau ca pentru fotografie. Copiii nu râd cu motiv, ei râd fără motiv. Adevăratul râs e fără motiv!

Realism şi încredere. Sunt vesel, dar mă tratez. Râd cu poftă, autentic. Vitalitate. Energie. Oamenilor nu le mai place să râdă: suntem prea săraci ca să mai zâmbim, aud adeseori. Ce motive avem să râdem, nu vedeţi cât este de greu, ar spune alţii? Suntem deranjaţi când cineva râde lângă noi. Teama de penibil, timiditate, frică, invidie. Ne încurcăm de momente în care suntem stânjeniţi. Ne este jenă să râdem. Aşadar veselia altora ne încurcă teribil. Să nu uităm să zâmbim! Şi pentru noi, şi cu cei din jurul nostru. Greutăţi, necazuri, probleme au fost şi vor mai fi. Aşa e viaţa, aşa e lumea. Îndrăznesc zilnic să zâmbesc, să-mi ofer o porţie de bine. Poporul român nu e un popor trist. Relaxare. Dinamism. Interactiv. Istorie şi actualitate. Simbol al bucuriei. Manifestarea lui Dumnezeu este starea de bucurie, de iubire.

Când râdem, suntem în prezent. Beneficiile râsului sunt nenumărate. Râsul e bun şi pentru psihic, ne oferă o strălucire interioară. Ne relaxează şi ne eliberează de stresul cotidian. Nu avem nevoie să sunăm la 112 ca să râdem sau să luăm anumite „pastile ajutătoare". Să ne prescriem singuri în reţeta vieţii şi o doză zilnică de râs. Un zâmbet este o poartă deschisă către suflet. Producem singuri endorfine pe care le eliberăm în sânge. Ne îmbunătăţim musculatura

facială, respirația, circulația sanguină. Dinamizăm, revitalizăm organismul. Zâmbetul este un buton care ne dă puterea să râdem. Râsul este cel mai bun remediu pentru orice problemă sau boală. Sistem imunitar crește de la un simplu râs. Virtuțile curative ale râsului sunt mari și multe din ele neștiute. Nu încetăm să râdem pentru că îmbătrânim, ci dimpotrivă îmbătrânim pentru că am uitat să râdem. Terapia prin râs este cea mai puternică! Râsul ne face mai frumoși, mai sănătoși, mai sociabili. Râdeți de fiecare dată când aveți ocazia. Haz de necaz din înțelepciune. Decât să înjurați, mai bine scoateți limba. Apoi priviți în oglindă cum vă strâmbați. Ați trezit copilul din voi. Momente vesele care detensionează. Nu am nevoie de stimuli externi ca să fiu fericit, ca să râd. Atitudinea este cheia către bine. Corect, corespunzător cu interiorul, se poate să fii vesel fără să ai mari motive. O lume frumoasă, fascinantă, percepută prin experiența proprie și personală. Elasticitate și plasticitate. Vulnerabilitate și armură. Manipulare și eliberare.

Peisajul vieții fiecăruia dintre noi adeseori ne taie respirația. Excursie între minte și inimă. Ateliere de râs. Dacă noi transmitem un zâmbet și persoana din fața noastră va răspunde cu un zâmbet. Râsul e contagios, se transmite, se prelungește. Omul râde mult mai bine în grup, în

mediul social, decât singur. Oamenii care râd bine împreună, lucrează bine împreună. Autentic, liber, împăcat cu sine, cu încredere în interiorul lui, omul poate exersa zilnic, măcar câteva secunde, zâmbetul. Tristețea nu este antonimul fericirii, ci o altă cale de a ajunge la bucurie, la lumină, la adevăr. Relaxarea totală şi completă a creierului se face prin râs. Aşadar, zâmbetele lungi şi dese cheia marilor succese! Armonie şi integrare.

Ortodoxia este o stare a bucuriei, nu doar a crucii şi a suferinței. Ne bucurăm de fiecare secundă în care Dumnezeu se află cu noi şi nu se merită să fim depresivi, anxioşi, trişti, nefericiți, cu sufletele şi mințile încleştate. Ludic. Dansăm cu fiecare clipă, cu fiecare provocare. În zâmbet stă tainic dragostea. Iubirea este puterea de a rămâne împreună, de a trece prin toate, indiferent de valurile vieții. În povestea de iubire începe totul, aşa cum cerul acoperă întreg pământul, chiar şi acolo unde este deşert sau gheață... O iubire care nu riscă nimic, care nu rabdă nimic, care nu suferă nimic, nu valorează nimic. Cine vrea să aibă dreptate întotdeauna, caută să aibă ultimul cuvânt. Cine are dreptate cu adevărat, a încetat să vorbească demult! Cel ce nu mai are nicio opțiune, are brusc toate opțiunile din lume. Dorința omului de a cuceri lumea exterioară nu

are limite şi, cu cât plecăm spre exterior, dorința e tot mai mare. Dar lumea interioară cui o lăsăm? Vocea sufletului cântă balade şi modelează interiorul. Emoțiile produc lacrimi. Ego-ul suferă, nu sufletul. Exorcizăm tensiuni psihice. Râdem şi plângem ca să nu ne stricăm mecanismele, tiparele. Pendulăm între tragedie şi comedie. E mai uşor să acuzi, e mai uşor să dai cu piatra, e mai uşor să ridici tonul, e mai uşor să înțepi cu cuvinte şi priviri, decât să recunoşti meritele cuiva. Cine ne răpeşte bucuria? Bucuria ta nu depinde de mine şi invers. Frumusețea constă în drum, nu în punctul final. Fiecare sfârşit are veleitățile unui nou început.

Râsul nu blamează tristețea şi nici zâmbetul nu acuză plânsul, ci ambele sunt într-un dans complementar. Să ne şlefuim viața cu un zâmbet sănătos şi curat. Capacitatea de a empatiza nu ține de societate care este o „mamă vitregă", ci de fiecare dintre noi. Avem nevoie să râdem, dar ține de puterea fiecăruia să aleagă. Nu trebuie, ci ar fi de dorit să înțelegem că lucrurile mici, la îndemână, care nu costă, sunt autentice surse de bucurie. Fără ecuații, fără formule speciale, fără taxe şi impozite. Râd şi dansez în ploaia vieții. Bucuria şi tristețea sunt molipsitoare. Caut din toată inima bucuria de a fi, nu bucuria de a avea! Cine a cunoscut măcar o

dată pe Dumnezeu nu mai poate fi trist! În Porunca Iubirii, mântuirea are la temelie cele 9 Fericiri, garanția de a merge mai departe:

„Fericiți cei săraci cu duhul, că a lor este împărăția cerurilor.

Fericiți cei ce plâng, că aceia se vor mângâia.

Fericiți cei blânzi, că aceia vor moşteni pământul.

Fericiți cei ce flămânzesc şi însetează de dreptate, că aceia se vor sătura.

Fericiți cei milostivi, că aceia se vor milui.

Fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu.

Fericiți făcătorii de pace, că aceia fiii lui Dumnezeu se vor chema.

Fericiți cei prigoniți pentru dreptate, că a lor este împărăția cerurilor.

Fericiți veți fi voi când vă vor ocărî şi vă vor prigoni şi vor zice tot cuvântul rău împotriva voastră, minținд din pricina Mea.

Bucurați-vă şi vă veseliți, că plata voastră multă este în ceruri"! *(Matei 5, 3-12).*

Pastila timpului

Timpul e remediul. Timpul este medicamentul cel mai bun pentru orice rană. Într-o zi nu o să mă mai doară. Mă voi trezi şi voi simți că a trecut. Voi simți sufletul uşor. Trăiesc prezentul şi nu îmi mai este frică. Mă gândesc în linişte doar la amintirile frumoase. Nu mai am nici dor, nici singurătate. Mă privesc în oglindă şi descopăr că pot să zâmbesc. Nu mai sunt legat în lanțuri. Golul nu mai doare cu întrebarea „de ce". Neliniştea am plâns-o la vremea sa. Am uitat... M-am vindecat de amarul întrebărilor. A fost furtună, acum e linişte. E aceeaşi poveste nouă, dar totuşi veche. Răspunsuri şi întrebări nespuse.

Iubirea nu se înghesuie doar într-o inimă. Aerul nu s-a împuținat. Sunt clipe pe care timpul refuză să le părăsească. Momentele nu s-au consumat, s-au înveşnicit.

Ce trebuia să spui şi a rămas nespus, ce trebuia să faci şi a rămas nefăcut? Iartă-mă! Nu contează unde mergi dacă ştii unde mergi. Cine

nu ştie încotro se îndreaptă, să îşi aducă aminte de unde vine.

Îmi pare rău! Te rog iartă-mă! Mulţumesc! Te iubesc!

Puţine lacrimi, multă bucurie!

„De milioane de ani, florile fabrică spini şi, de milioane de ani, totuşi, oile mănâncă florile. Oare nu-i ceva serios să cauţi să înţelegi de ce florile se ostenesc să mai fabrice spini care nu ajută niciodată la nimic? Florile sunt plăpânde. Şi neştiutoare. Se apără şi ele cum pot. Se cred nemaipomenite cu spinii lor..."
(Antoine de Saint-Exupery)

Îngerii cu tine! Prieten bun, prieten drag, ascunde lacrima ce te-a trădat şi rămâi cu bine! Acel gând curat a fost liantul ce ne-a legat prietenia. Inima mea acum e o vioară ce scânceşte pe un arcuş ascuţit până la tâmple şi înapoi. Nu ştiu pe unde am să fiu atunci când norii grei te vor ascunde de ochii mei, dar am să ştiu să uit, să iert, fiindcă e târziu... Pentru tine, atunci, aş fi dat orice, pentru tine, acum, nu mai am de ce. Noaptea mă îngână când te alung din vis. Să ştie ce a pierdut, să ştie că a durut. Mă aşez încet şi ofer pe mormânt o floare ce moare

în mâinile mele și o piatră uitată în drum. Floarea se va ofili, piatra va rămâne. Îmi doresc pacea și închid în mine dorul. Îmi dăruiesc liniște. Fericirea mea nu se împarte la doi, fericirea mea se împarte în mii de bucăți: de la primul copil ce gângurește în ochii mamei visătoare, până la ultimul bătrân ce închide ochii și așteaptă îngerul morții în cămașă albă.

Cerul tace legănat de stele și eu am obosit să mai răspund la întrebările gândurilor mele. Niciodată nu am să mai zbucium o inimă pustie. Umbra nedorită care a urât iubirea în chinuri și ispite. Năzuiesc mereu spre soare, spre nemurire. Trec clipele ca fluturii în zbor și visează, mă veghează. Lupta este grea și necruțătoare în lumea asta mare... Bucuria nu este chemată să ne mintă, bucuria se vrea a fi trăită. Ochii ce îi iubeai cândva, astăzi nu te mai vor și te uită. Și ori de câte ori mă vei vedea, de acolo, va bate inima pentru tot ce a fost frumos. De ziua mea te aștept acolo unde a început iubirea. Mai am soare în mine. Ochii tăi știu ce zic atunci când tac.

Am sfărmat în mii de bucăți glasuri și priviri ciocnite în cosmosul tăcerii. Voi mai regăsi cerul acela albastru pe care nu am avut timp să-l privim pentru că eram grăbiți să privim doar pământul. Am spart grăbit oglinda în care ieri m-am privit. Tot ce a fost, tăcerea fără rost,

tot ce spunea privirea mea, neliniştea sunt lucruri păstrate pe paginile zilei de ieri. Când ai plecat mi-ai luat şi nopţile, şi zilele, şi tăcerile, şi cuvintele, şi inima, şi mintea, şi ... Cât aş fi vrut să mă opreşti, chiar dacă ar fi fost să mă minţi puţin! Mă întreb cum arată drumul spre cer, spre infinit, spre nemurire. Nu muri iară! Mai vreau să fiu eu creanga ta de aur şi tu frunza mea albastră. Îţi dă mult viaţa, apoi îţi ia înapoi iar. Încep o nouă zi cu speranţe şi vise noi. Privesc un zâmbet cald de amintire şi îl îmbrăţişez cu inima. Nu ştiu cum este drept. Va fi bine din nou. Acesta e doar un moment, nu e viaţa ta. Pasul grăbit al vremii. Amestec pe carte toate rândurile. Sunt un copil ce a adormit încercat de viaţă iar...

Te ascult cu sufletul. Te aud venind, dar ştiu că pleci. Dorurile nasc mărgăritare prin care amintirea trece, ca printr-o perdea. Îţi doresc ce îţi doreşti! Mai priveşte o singură dată în urma ta şi pleacă... Mai bine nu, te rog, te rog nu te uita înapoi când pleci! Fiecare merge pe drumul său cu lecţia de viaţă învăţată. Urma ta oricum are amprente... Ne-am spus ce aveam de spus, orice cuvânt ar fi în plus. Drum bun, rămas bun! Te rog nu plânge, chiar dacă despărţirea te mai doare! E povestea mea, povestea ta, povestea ei, povestea lui, povestea noastră... Îngerii cu tine... praf de stele.

Orgolii mai vechi - mi-e greu să le înghit. Un gând mă îndeamnă să tac... Ploaia mă iubeşte când mă udă...

Când e timpul să plec şi uşa se închide inima mea nu ţine cu mine... Adeseori nu ştiu ce să-i mai spun, ce să-i mai cer, ce să-i mai ofer, cum să o împac. Tăcerea te roagă şi gândul te ceartă. Tu, inimă, iartă-mă! Hai încearcă şi iartă!... Astăzi, în numele dragostei, fii înţeleaptă. Vei fi fericită dacă vrei. De pierzi sau învingi ce-i pasă iubirii când cineva rămâne doar cu un cuvânt?!

Tu, inimă, iartă, iartă, iartă!...

Banii, drog sau personaj comic?!

„Oamenilor mari le plac numerele. Când le vorbiţi de un nou prieten, nu vă întreabă niciodată ceea ce este cu adevărat important. Nu vă întreabă niciodată: „Cum sună vocea lui? Ce jocuri îi plac? Colecţionează fluturi?" Ei vă întreabă: „Câţi ani are? Câţi fraţi are? Cât cântăreşte? Cât câştigă tatăl său?" Numai atunci ei vor crede că l-au cunoscut." (Antoine de Saint-Exupery)

A început un an nou. După ce alergăm în el? A mai trecut un an prin noi. A fost şi soare, au fost şi ploi. De bani se plâng toţi, dar

de minte niciunul. Când omul pierde, rămâne măcar cu învățătura. Jumătate din a fi deştept înseamnă să ştii la ce eşti prost. Ne împrumutăm de mândrie la banca vieții şi adevărul e redus la tăcere. Suntem vase reci, pline cu ceva sau cineva sau goale.

Nu scriu cele 7 cuvinte. Nu spun ce vrei să auzi sau ceea ce se cere, ci ceea ce gândesc şi simt acum. Nu vorbesc cu jumătate de gură. Nu e nevoie să fim pe aceeaşi frecvență, ci să sară praful din noi, ca să mai intre raza lui Hristos, Lumina lumii. La capătul drumului o să vedem că viața nu e scumpă. Acte, contracte, hârtii, şerveţele. Prematur. Paranoia. Oamenii fac atacuri de panică mai des decât merg în concediu. Unii scuipă, alții înghit viața. Pe uscat sau cu apă. Şi unii o mai iau în derâdere. Nu mă sperii de vânt. Am intenții bune, dar nu despre bani.

Banii sunt nişte hârtii idioate după care alergăm toți. Nu-mi plac banii! Prin ei ne pierdem timpul, energia, sănătatea. Îi detest. Bani, faimă, aburi, viața îți vine ca o excursie dacă îi dai ce vrea. Dar nu aici şi nu acum e totul! Nimeni pe lume nu e hai-hui, fiecare e pe cârca lui. Nu mă vând, nu mă cumpăr. Nu sunt scump, nu sunt ieftin. Am trăit şi cu puțin şi cu mult. Am învățat de la mama, cea mai puternică ființă de pe pământ, să rabd orice îmi oferă viața. Cu

lacrimi în ochi, rezistând indiferent de greutățile prin care trecea, mama îmi spunea „sunt bine"! Şi pe ascuns îşi ştergea obrazul plin de urme. Am mâncat şi o coajă de pâine cu o cană de apă, dar şi mâncare caldă şi bună. Burtică plină, burtică goală. Am stat şi desculț cu tălpile pe cimentul rece, dar şi cu încălțări noi. Picioare încălțate, picioare goale. Am tremurat de frig cu o bluză pe mine, dar am şi stat înfofolit ca să mă bucur de căldură. Trup îmbrăcat, trup dezbrăcat. Am râs cu gura până la urechi, dar am şi plâns şi urlat de durere, de gol, de... În aceeaşi ochi şi iubire, şi durere. Pe acelaşi obraz şi lacrimă, şi surâs. Nu am rămas la podea. Nu m-am descurajat. Ştiam că va fi mai bine cândva, oricât de simplu îmi place să trăiesc! Ştiam că Doamne mă iubeşte! Eu am dat valoare la tot ce este în jurul meu şi nu am lăsat ca exteriorul să dea valoare interiorului - sufletului sau minții mele. Viața merge înainte, oricum ar fi. Orice obstacol are în el bucuria omului care îl va depăşi. Nu curge doar lapte şi miere în viața nimănui. Nu mă uit în grădina altuia, am grădina mea pe care o îngrijesc. Nu trăiesc prin comparații. Iubesc simplitatea şi modestia.

Banii sunt un instrument care creează plăcere sau achită nişte utilități. Nu înțeleg oamenii care strâng valize de bani sub pat şi mor

cu ele sub pat în ideea că: „am bani"! E o inepție! Banii sunt o formă de sclavie interioară. Banii consolează un nerv, un orgoliu, o siguranță „nesigură". Nu țin bani sub pernă sau la ciorap. Sub pernă sunt doar visele cu iz de busuioc. Banii sunt doar un personaj comic ce te droghează cu lapte și miere cu gust de fiere. Noi dăm valoare acestor hârtii ce provoacă un negru cancer pe suflet, pe minte, pe viață. Contra cronometru. Paranoia. Eu aleg dacă înot spre mal sau mă înec. Tragedia vieții nu este că se termină, ci că am așteptat prea mult până să începem să trăim.

Al meu, al tău. Nu sunt un om de bani gata. Am cunoscut sărăcia, greutățile, suferința, lipsurile. Nu pot să spun totul despre bani și despre viață, nu acum, nu aici. Astăzi îi primesc, mâine nu îi mai am. Am învățat de la sufletele mari să înmulțesc binele, bucuria, frumosul. Am cunoscut oameni providențiali prin care Dumnezeu a lucrat, m-a luat în brațe și mi-a arătat nimicnicia. Efemeritate. Și oricine aș fi, și oriunde aș ajunge, oricât lux aș avea în jur, voi rămâne la fel. Bradul, indiferent că e ploaie, e zăpadă sau e soare dogoritor își păstrează crengile verzi și rămâne drept. Am gustat din dulcele amar al vieții. Am văzut tot ceea ce viața ascunde sub mantia tăcerii, a umbrelor sau a

oamenilor mici. Pentru mine toți oamenii sunt egali, iar diferența o face doar caracterul lor, nu banii. Lumea are dreptul să mă judece, eu am dreptul să nu-mi pese. Nimeni nu e un oarecare și oricine poate fi oricând suveran în propria viață.

Banii, că de la ei am plecat, astăzi îi ai mâine dispar. Dar sufletul?! Au loc divorțuri din pricina lor. Copiii răniți sau uciși prin abatoarele umanității, deoarece „nu avem bani de crescut încă unul". Tineri plecați departe după bani și mai mulți. Bătrâni uitați prin „cinematografele vieții" fiindcă nu au drămuit bine banii. Bolnavi țipând după viață și anesteziați de durere pentru că nu au bani pentru un medicamentul sau un transplantul. Bogații lumii care nu mai știu cum să mai învârtă banii și pe cei să-i consume și tot așa. Unii îmbuibați și plini, alții goi și uscați, reci, încălziți doar de lacrimile fierbinți. Drame peste drame. Și viața e atât de simplă, fără riglă!

Banii sunt puțini sau mulți, important este ce facem cu ei. Banii nu rezolvă tot. Nemulțumirile și neîmplinirile, lipsa banilor fac să punem dragostea sub covor. Banii aduc nedreptăți, deziluzii, eșecuri. Banii sunt o otravă. Banii nu aduc fericirea, nici nu o întrețin. Banii ne fac să fim oameni nepotriviți, nedemni, de nedorit. Banii ne fac cicatrici pe suflet. Adânci. Unii le ascund, alții le poartă ca pe medalii. Pot

deosebi binele de rău, fericirea de nefericire şi fără bani. Zurgălăi. Nu banii fac pământul să se învârtă, ci dragostea, pronia. În drumul spre bani, pierzi ani din viaţa ta. Nu trece peste tine în drum spre bani! Nu fii sluga propriei tale vieţi, ieşi din cursă! În contul inimii tale să ai stivă de iubire, fişicuri de răbdare, monede de bucurie şi cecuri de zâmbete curate. Banii mimează fericirea cu toate razele din umbra minciunii tacite. Viaţa nu ştie să se abţină şi cere mult, oricât îi dai până te vomită. Pentru suflet nu e nevoie de bani. Fără bani am fi cu toţii bogaţi.

Orice aş pierde în viaţă, credinţa o ţin cu dinţii şi nu las pe nimeni să mi-o fure. Oricând, oricine poate deveni un Iov pe un morman de gunoi, scărpinându-şi bubele sufletului cu un ciob de sticlă spartă, privit fiind de un câine olog şi flămând. Sau nu. Speranţă!

Îmi este tare drag Sfântul Ioan Hrisostom, ambasadorul săracilor, ambasadorul inimilor şi Sfântul Siluan Athonitul, cel care a trăit iubirea până la lacrimile din iad, rugându-se pentru toţi cei de acolo. Iubirea nu rabdă să piardă nici măcar un suflet. Şi Sfântul Mucenic Sebastian, şi Sfânta Mironosiţă Maria Magdalena, şi Ioan Evanghelistul, teologul profunzimilor, şi mulţi alţii. Cimitirele satelor sunt pline de sfinţi, oameni simpli şi autentici care au gustat din

Bunătatea şi Dulceața Domnului. Fiecare popor, pământ şi cultură are psihologia sa. Nu putem importa lucruri ce nu spun nimic...

Nu mă las învins! Zâmbesc. Sunt un optimist convins. Inima mea e poezie şi nu cere chirie. Oricine poate sta oricât îi place. Dacă unii mă poartă prea mult prin mintea lor, o să-i doară picioarele. Când nu mai pot să merg încerc să zbor. Mâine mă mut pe alt nor... Ai grijă de inima ta, e doar una! Iar banii? Un fleac, i-am ciuruit...

Sunt necredincios minții mele, dar credincios inimii mele!

„Nu trebuie să te iei niciodată după ce spun florile. Trebuie doar să le privești și să le miroși."
(Antoine de Saint-Exupery)

Păşesc pe lângă ani. Mi s-a făcut dor de mine, de tine. Mă uit în oglindă. E timpul prezent. Am rănit şi am fost rănit. Am învățat toată viața şi încă voi mai învăța despre iubire şi iertare până la buza mormântului. Am visat, am

rătăcit, am căzut, m-am ridicat, am sperat la ziua de mâine. Lumea se schimbă. Ceilalți ne sunt oglinzi a ceea ce avem fiecare în noi. Dumnezeu ne ține de mână. Noi ne smucim adeseori din mâinile Lui și alergăm în caruselul vieții. Gânduri, hohote, intersecții. Frână, fugă, strigăte. Claxoane. Slalom printre oameni, evenimente. Nimic nu mai doare. Oamenii cumpără iubire sub toate formele. În sufletul fiecăruia există o cameră unde nu intră nimeni niciodată. Și nu e camera de musafiri, e alta...

Mă uit acolo unde alții nu se uită, ating ceea ce unii nu mai vor să atingă și ascult ceea ce mulți nu vor să mai audă. Timp avem, însă nu vrem să ieșim de pe pilot automat și să trăim fiecare zi ca pe o porție sănătoasă de sărbătoare. Viața e frumoasă, viața este un dar, viața este o minune!

Oare câți oameni fac același lucru acum, în același timp? Și norii privesc peste toți. Și soarele mângâie. Și Dumnezeu binecuvântează cu iubire și răbdare creația Sa. Lacrimile gâdilă obrajii. Ne regretăm unii pe alții. Ne bucurăm unii pe alții. Nu, nu suntem niciodată singuri. Golul nu e gol. Vidul nu e vid. Timpul încetinește mersul și atinge inimile ce nu s-au atins niciodată. Oamenii își aparțin unii altora.

Viața mustește povești nespuse, nescrise, netrăite. Zi în care nu bate vântul.

Aruncând o privire pe fereastră, lumea devine serioasă. Iubirea este o luptă comună. Este vorba doar de iubire. Fraților, trăiți și iubiți până nu e prea târziu. Trezirea! E simplu. Ieșiți din întuneric, găsiți-vă unii pe alții și iubiți curat, frumos, dezinteresat. Căutăm în celălalt ceea ce lipsește în fiecare din noi.

Nu te îndoi suflete! O să afli mai târziu, de unul singur, în tăcere și te vei înțelege pentru gândul de acum. Tăcerea este începutul rugăciunii. Taci pentru a simți prezența tăcută a lui Dumnezeu în tine. Durerea este ceasul deșteptător, alarma, semnul de circulație, semaforul de pe autostrada vieții.

Sufletul pereche vine o singură dată în viața ta. Când nu înțelegi lecția Dumnezeu ți-l trimite de mai multe ori, în oameni diferiți, ori de câte ori ești în durere, bucurie sau monotonie...

Când ești singur pe lume și cineva te primește la el, nu uiți niciodată, oricine-ar fi. Cobor spre iad. Urc spre Rai. E viața mea. Când ai experiențe miraculoase în viața ta, nu poți să le uiți. Te bucuri, plângi și mulțumești neîncetat. Totul e limpede, firesc, minunat!

Se face târziu. Nu mai e timp pentru ură, ci doar pentru iubire. Să nu te scufunzi. Secretul

este să nu te laşi. Zâmbeşte şi iubeşte. Iubeşte şi zâmbeşte.

„Sebastian, să fii vesel şi să râzi mult! Te iubeşte mult mama!"

Zi cu bucurie. Am slujit Sfânta şi Dumnezeiasca Liturghie şi în pomelnicul inimii mi-am adus aminte de chipuri dragi. Ca în fiecare an de Sfântul Ioan Botezătorul îmi sun mama, Ioana, să-i transmit gândul meu de bine. De fiecare dată amândoi ne aducem aminte, şi de ziua ei şi de ziua mea, de lucruri din trecut. Pornind de la lucruri simple, cum mi-a ales numele *Bogdan* (dăruit de Dumnezeu), apoi şi de *Sebastian* (că era un copil la maternitate Sebastian grăsunel şi i-a plăcut) şi de ce a uitat să-mi pună Petru sau Pavel pentru că sunt născut pe 29 iunie de prăznuirea lor. Apoi eu îi spun de noul meu nume, *Hrisostom*, de la Sfântul Ioan Hrisostom (Gură de Aur) şi cât de mult îl iubesc şi câte lucruri din copilărie ne leagă; sunt atâtea mame singure ce au ales să-şi crească puiul,

dăruind, dăruindu-se... Pentru mama mea, mai târziu, s-a mai schimbat povestea de viață... Restul le știe Doamne mai bine. Râdem, suspinăm, visăm, ne bucurăm, povestim ce a mai gătit, ce am mai scris pe papirusul vieții, popasurile și hopurile, dacă am mâncat, dacă m-am îmbrăcat, dacă am răcit, vrute și nevrute. Așa e mama, grijulie! Pentru mama am rămas tot puiul ei și așa va fi mereu oricât de multe urme vom avea pe frunte sau viața ne va ninge părul. Cât timp ne trăiesc părinții, noi suntem copii. Și e firesc să fie așa.

Mama e cea care mereu spune: „lasă că o să treacă și mâine o să vezi că o să fie mai bine!" Mama e cea care încurajează, mama e cea care sărută orice rană, mama e cea care privește înainte și oferă o bucurie, un zâmbet cald și autentic, un cuvânt miezos, o mâncare bună, o mângâiere. Mama e cea care aduce lumină. Mama e minunată! Există câte o mamă pentru fiecare copil și acea mamă i se potrivește cel mai bine pentru că simte instinctiv lucrurile care i se întâmplă. Odată, demult, am fost o singură ființă și de aceea purtăm cu toții o fărâmă din inima mamei. Mama nu își abandonează visele. Nu renunță să facă ceva cu darurile ce le-a primit. Crește, învață alături de puiul ei. Mereu, mereu. E un izvor nesecat.

De la mama ştiu o mulţime de lucruri: să nu uit să fiu om, să iubesc fără să aştept ceva în schimb, să iert pentru liniştea mea, să ajut pe oricine, să mângâi fără greaţă orice rană a sufletului sau a trupului, să rabd valurile şi provocările vieţii pentru că după orice noapte vine şi zi, şi după orice ploaie apare soarele. Tot mama m-a învăţat să gătesc orice fel de mâncare, să spăl, să calc, să fac curat, să fiu gospodar şi independent, să nu depind de nimeni niciodată şi să nu aştept nimic din exterior. Să muncesc şi să mă ridic singur, fără compromisuri. Decât să înting în unt şi să mă uit în pământ, mai bine înting în sare şi mă uit la soare! Ştiu ce înseamnă şi subţire şi gros, şi puţin şi mult, şi zâmbet şi lacrimă, încă de mic. Mama m-a învăţat că mulţumit şi fericit nu mă face ceea ce am în pungă, ci ceea ce am în inimă şi să nu îmi fie frică de nimeni şi de nimic, decât de Doamne! Mi-a spus mereu că sunt puternic, deştept şi frumos: „Mami te iubeşte, viaţa este frumoasă, tu eşti iubire!" Nu am nevoie de ceva sau de cineva ca să iubesc. Iubirea este mereu în mine şi radiază ca un soare. Iubirea topeşte totul, iubirea vindecă, iubirea umple tot golul. Secretul este iubirea şi este în fiecare, doar că nu vrem să o vedem, să o atingem, să o simţim.

Când am pornit pe calea şcolilor de teologie, mama mi-a dăruit un suport cu un text-testament gravat: *„De aş grăi în limbile oamenilor şi ale îngerilor, iar dragoste nu am, făcutu-m-am aramă sunătoare şi chimval răsunător. Şi de aş avea darul proorociei şi tainele toate le-aş cunoaşte şi orice ştiinţă, şi de aş avea atâta credinţă încât să mut şi munţii, iar dragoste nu am, nimic nu sunt. Şi de aş împărţi toată avuţia mea şi de aş da trupul meu ca să fie ars, iar dragoste nu am, nimic nu-mi foloseşte. Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare, dragostea nu pizmuieşte, nu se laudă, nu se trufeşte. Dragostea nu se poartă cu necuviinţă, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândeşte răul. Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduieşte, toate le rabdă. Dragostea nu cade niciodată."* (I Cor.13, 1-8) Aşadar, de trei lucruri avem nevoie: în primul rând de dragoste, în al doilea rând de dragoste, în al treilea rând de dragoste. Vai mie, dacă nu iubesc!

Sunt multe de spus despre mama. Niciunul dintre noi nu ar putea epuiza toate cuvintele şi gândurile ce înveşmântează fiinţa cea mai dragă de pe pământ. Am mai scris cândva un material dedicat mamei, dar mereu simt ca ar mai fi ceva

de zis. Cuvintele nu-mi mai ajung acum. Restul le va spune inima... La mulţi, buni şi frumoşi ani, iubită mamă!

Nu pot încheia aceste gânduri de gratitudine către maica mea, icoana vieţii mele, decât cu un cuvânt de-al ei: „Bogdan, să fii vesel şi să râzi mult! Te iubeşte mult mama!"

Sărută-mi Doamne sufletul, aşa cum mama odinioară pupa rana, ca să nu mă mai doară!...

Raţiune şi simţire

„Şi veţi cunoaşte adevărul, iar adevărul vă va face liberi."
(Ioan 1, 32)

Omul nu este o maşinărie, dar adeseori se comportă ca şi cum ar fi. Mintea, pe cât este de sigură, pe atât este de şireată, înşelătoare, violentă. Ea este ca o fabrică şi ne ţine ocupaţi. Şi balastru, şi treburi productive. Uneori devine liniştită, sacră. Conflict sau pace.

Pe tabla inimii noastre stau scrise o mulţime de cuvinte cărora le schimbăm ordinea,

le ștergem sau adăugăm altele. Stările sufletești ne desenează drumuri accidentate sau sigure, monotone sau spectaculoase. Sentimente mici, sentimente mari. Rațiunea creează mașinării, inima modelează umanitatea. Veșnicia nu este a rațiunii, ci a inimii. Avem nevoie să mai punem suflet în ceea ce facem fiecare.

Mintea și inima se ajută una pe alta în mod subtil. Unii cred că mintea e inteligentă și inima e mai bleagă, mai credulă. Alții inversează deșteptăciunea. Există inteligență emoțională. Inima se deschide clipă de clipă și își găsește în cele din urmă Calea. Inima nu are nevoie de cuvinte, ci de fapte. Inima nu aude, nu vede ce zici, ci simte. Comunicăm și în tăcere. Puține cuvinte, multă iubire.

Vorbim mult, dar înfăptuim prea puțin. Pierzând simplitatea firească, ontologică, ne-am pierdut curățenia interioară. Căutăm vitalitatea, împlinirea. Viața este valoroasă datorită râsului și plânsului din ea. Și nu e valoroasă pentru că te lovește, ci pentru că tu știi să o mângâi. O lacrimă poate spune totul. La fel și un zâmbet poate spune totul. Bucuria este o stare de har, de nădejde, de sfințenie. Emoțiile ne fac oameni sănătoși sau oameni bolnavi.

Să fii tensionat nu este în firescul ființei. Ai nevoie de liniște interioară. Viața vine și bate

la uşa inimii tale. Permite să se întâmple lucruri frumoase. Dumnezeu nu te vrea în poziţia ghiocelului. Dumnezeu te doreşte fericit, plin de compasiune şi har. Suferinţa nu este darul lui Dumnezeu, ci al omului. Caută Învierea. Nu te ascunde în frustrări şi ratări. De gustul oţetului nu ai să mai ştii gustul vinului. Este vorba despre cord, nu despre card. Iubirea nu este posesie, ci Dor...

Amintiri care umezesc privirea. Iubeşte adevărul şi nu pozele. Adevărul este mai mare şi mai puternic decât toate. El nu are nevoie de argumentaţie, de logică. Adevărul sfinţeşte şi nu se găseşte de cumpărat în pieţe sau în supermarket. Adevărul este în fiecare din noi. Nu ai nevoie de măşti. Fii tu însuţi! Nu te teme, suflete! Dumnezeu este cu tine: în gol, în plin, în lacrimi, în zâmbete, în singurătate, în comuniune, în toţi şi în toate. Relaxează-te! Bucură-te! Şi astăzi, şi mâine.

Inimioară, ce mai vrei?!

Rugăciune. Ochii sunt fereastra sufletului De curând, cineva mi-a spus să fiu atent dacă o să plâng vreodată în public, pentru că se plânge cu artă! M-a buşit râsul instantaneu. Adică şi când plâng trebuie să fiu atent? Prostii. Plâng cum vreau, râd cum vreau, zic. Măcar atâta lucru să pot face şi eu. Nu am nevoie de reclamă, imagine sau cursuri de antreprenoriat nici la râs, nici la plâns. Afaceri cu noi înşine pe hârtie, în contract sau cu o strângere fermă de mână şi o privire profesională. Nu se găseşte totul în cărți.

Un om informat este un om puternic. Totul este vremelnic. De ce să nu faci ceea ce simți atunci când simți? Suflet frumos. Trăieşte din inimă! Nimic nu va mai fi ca înainte. Eşti ceea ce alegi să fii. Dilemă. Se întâmplă lucruri. Cerem iertare, dăruim iertare. Eşecul ne învaţă că nu putem avea întotdeauna tot ceea ce vrem. Eşecul ne confruntă cu propriile noastre limite şi ne arată că nu suntem de neclintit. Şcoala smereniei. Locul de unde te ridici ca să mergi mai departe.

Dacă nu am fi trecut atunci prin acea experiență, nu am fi astăzi unde suntem. Viața e așa cum e și trebuie să ne lovim ca să ne trezim. Nimic nu este întâmplător! Lucruri care ne inspiră. Ne motivăm cu poveștile altora. Iubirea îmbracă o multitudine de forme. Contur între dojană și încurajare. Să ne depășim limitele e lucru mare. Căruță de coincidențe. Teama de singurătate, teama de ridicol, teama de moarte.

Sclipire în ochi. Molipsește cu optimism. Împărtășește și celorlalți curaj, bucurie, bine, frumos. Dă mai departe. Uneori nu ai această resursă întotdeauna pentru tine. Ești așa cum ești. Uneori cu inspirație, alteori nu. Cum te percep oamenii e problema lor. Nu te mai raporta la măștile celorlalți. Viața este cu suișuri și coborâșuri și vine un moment când trebuie să alegi serios. Și îți asumi alegerile. Sugestie. Se trage linie și se plătește un preț: pentru muncă, pentru agitație, pentru stres, pentru absența din viața unora, pentru vrute și nevrute. Într-o fracțiune de secundă se pot întâmpla foarte multe. Circuit. Moment de pauză interioară. Experiență. Introspecție. Doamne-Doamne. Dumnezeu s-a născut simplu și ne vrea simpli. Doar Dumnezeu ne poate judeca, nu oamenii! Când judeci, să te aștepți să fii judecat cu aceeași măsură. Cronofagi. Energofagi. Priviri, cuvinte, tăceri.

Rol de muscă pentru o zi în fața a tot ce înseamnă divinitate. Zece minute înseamnă un viitor îndepărtat. Suflare de viață, iubire, zâmbet, fericire absolută.

Raport cauză-efect. Între smerenie și umilință este o diferență uriașă. La fel ca și între milă și compasiune. Fericirea ta nu înseamnă nefericirea celuilalt. Moment de declic. Transformare. Decât să trăiești murind, mai bine să mori trăind. Fă cunoștință cu adevăratul **tu** și nu fugi de tine. Una cu tot. Psihanaliză a stărilor, psihologia vârstelor, psihologia socială, metodologia cercetării, etică și deontologie etc. Libertate, nu încorsetare.

Nu sunt cititor, ci trăitor. Nu țin minte formule, definiții, teorii, tabele. Sunt prea complicate pentru mine. Eu am nevoie de cuvinte și atât. Cuvinte izvorâte din Cuvânt, Logos. Sau tăcere izvorâtă din Sacru. Trăiesc în prezent, aici, acum. Eroi cu nume mai mult sau mai puțin sonore. Când oamenii te cred fericit și tu crezi că nu ești, ia-te după ei! Ploaia mea caldă de vară îmi mângâie simțurile. Sunt un tăciune ce luminează sau se iscălește pe un perete al inimii. Sunt acolo când nici nu bănuiești că ai nevoie. Rănile mă dor. Scot tot gunoiul de sub covor și fac curățenie generală. Scutur, șterg praful, văruiesc, așez lucrurile din nou, aerisesc casa

sufletului şi minţii mele. Fiecare zi e o bucăţică de drum... Merg pe jos şi mă simt bine în natură.

Hristos ne-a iubit pe toţi la fel. Nu putem fi Iisus, dar Îl putem avea ca model. Inimioară, ce mai vrei?! Eu vreau să am linişte, nu dreptate. Te iubesc până la fluturi şi înapoi!...

„- Ce faci, părinte?
- Cad şi mă ridic!..." (Pateric)

„Domnul îl iubeşte mult pe păcătosul care se pocăieşte şi îl strânge cu drag la pieptul Său zicându-i: Unde ai fost până acum, copilul Meu? De multă vreme te aştept!"
(Sfântul Siluan Athonitul)

Dumnezeu întotdeauna ne numără ridicările şi nu căderile. Niciodată Doamne nu o să ne întrebe de ce am căzut; fiindcă ştie, înţelege, simte, Îl doare, Îi cade o lacrimă... Pentru tine, pentru mine, de şaptezeci de ori câte şapte... Dumnezeu o să mă întrebe de ce am rămas la podea, de ce m-am descurajat, de nu m-am ridicat din mocirlă. Dar mâine cad iar... Din nou să mă ridic! Important este ca atunci când vine

moartea să mă găsească drept, şi nu căzut. Să nu divorțez de Hristos! Să aleg fiu în brațele lui Doamne, chiar şi în iadul din mine...

Adevărul nu trebuie gândit, ci văzut, trăit, experimentat. Poetul Nichita Stănescu are un vers memorabil: *„prietene, cum arată albastrul tău"?* Albastrul tău poate fi diferit de albastrul meu. Albastrul tău e mai deschis, al meu poate e mai întunecat. Nuanțele, luminile şi umbrele, nu trebuie să fie motiv de ceartă, ci prilej de comuniune. Chiar sunt curios să-mi povesteşti despre albastrul tău! Să căutăm lucrurile care ne leagă, ne unesc şi nu cele care ne separă. Există atâtea culori câți oameni sunt, atâtea perspective. Poți să nu ai ochi frumoşi, dar o privire frumoasă. Ne luăm zborul ca un avion de pe aeroporturile inimii sau minții, doar dus sau dus-întors. Privirea şi simțirea *„low-cost"*. Da, rugăciunea este judecata înainte de judecată. Singurul Cuvânt care nu înşală este cuvântul lui Dumnezeu. Ceea ce Bogdan spune despre Sebastian, spune mai multe despre Bogdan decât despre Sebastian. Ține minte! Teama de eşec este ca un balansoar, ne ține ocupați, dar nu ne duce nicăieri. Orice om poate fi iubit, iar credința nu este nimic altceva decât un act de iubire. Ei sunt tu şi tu eşti eu. Ne suntem unii altora oglinzi.

Vorbitul despre trecut nu este trăitul despre trecut. Nu stăm în fotoliu şi ne întrebăm „ce-ar fi fost dacă..."?! Cu respect şi dragoste facem referire la trecut. Ofrandă, bucurie. Dacă nu putem mergem mai departe este pentru că suntem blocaţi într-un trecut pe care nu îl mai putem schimba şi ne este greu să acceptăm, să iertăm, să binecuvântăm. Fericirea este o cale, nu un loc.

Ştim că nu ştim nimic. Suntem inundaţi de ştiri. Ştiri în neştire. Viaţa e o ştire, moartea e o ştire. Când renunţi să mai vrei să ştii tot, atunci te uneşti cu Cel care cunoaşte Totul! Cele mai multe certuri provin din faptul că oamenii nu îşi exprimă propriile gânduri şi le interpretează greşit pe altora. Paradigmă a comunicării. Conexiuni neurologice dobândite. Tipare, scenarii. Când privim pe cineva să privim prin ochii iubirii. Lucrurile măreţe se fac, de obicei, cu riscuri foarte mari. Ce crezi, ce faci şi ce spui, când eşti în armonie înseamnă că eşti fericit.

Unii fac hematom pe creier, alţii pe suflet. Dacă nu e extras la timp se poate muri. Lumea este plină de inimi amanetate. E viaţa ta şi te plimbă ca într-un joc. Eu ştiu ce vreau de la viaţă şi nu mă ascund de mine. Furtuni, minciună, adevăr, capul în nori. Am ales să iubesc. Nu îmi las inima pe jos ca să nu ştiu pe unde s-a ascuns.

Îmi reînnoiesc primăverile ce niciodată nu secătuiesc. Unii spun că știu prea multe lucruri pentru vârsta mea. Nu le-am citit sau le cunosc, le-am trăit. Și mai am încă de trăit, de învățat, de dăruit. Dragostea este cel mai bun răspuns le întrebările vieții. Dragostea nu se măsoară în cuvinte, ci în fiecare zi se simte. Sunt o rază de soare și nu mai vreau să opresc timpul. Nu zâmbesc ca la poză. Ce faci bine te va ajuta și ce faci rău se va întoarce împotriva ta. După încercări ești mai puternic. Experiența te va ajuta. Mergem înainte indiferent dacă ziua a fost dulce sau amară. Lumea vrea fapte, nu cuvinte deșarte. Nu vreau să fiu altcineva. E viața mea și mă bucur de ea!

Nu mai stau la pândă la intrarea în inima mea. Nu tai bilete. Nu pun întrebări. Sunt o cetate întărită, fortăreață construită din pietrele mici și mari ale vieții. Zâmbesc pufos și moale, cald și dulce tuturor. Eu am desenat acest zâmbet de copil pe chipul meu. Poartă multe în spate. Au trecut ani... Cândva a fost greu ca pietrele de moară, acum e ușor și firesc aidoma unui fulg de nea jucăuș.

Oricine are loc în sufletul meu. Inima mea încă mai bate, uneori ajutată de pastile. Și va bate mai departe în inimile altora după ce nu voi mai fi. Nu am refugii când visez. În ziua ce vine va fi

mai bine. Am drumul meu asumat şi nu mai pun la propoziţiile vieţii semn de întrebare încordat, ci puncte de suspensie timide sau un înălţător semn de exclamaţie. Mă bucur de viaţă ca un copil ce face primii paşi! Nu mai rostesc niciun cuvânt. Înţelepciunea vieţii e simplă; fă în aşa fel încât pe unde ai trecut să fie mai bine ca înainte !

Dacă te aştepţi ca lumea să fie corectă pentru că tu eşti corect, te păcăleşti singur. Este ca şi cum ai aştepta ca leul să nu te mănânce pentru că tu nu l-ai mâncat. Poţi să treci surâzând prin toate alături de Domne. El simte şi înţelege toate, toate, dincolo de cuvinte.

Te iubesc pentru că nu ştiu altă cale! Nu uita că eşti Iubire, Lumină, Viaţă, Bucurie, candidat la Sfinţenie, Cetăţean al Raiului! Îţi sărut inima şi torn cărbunii dragostei acolo...

Într-o casă mică poate încăpea tot atâta bucurie ca într-o casă mare. Bucură-te de lucrurile mici, căci într-o zi, privind în urmă, ai să descoperi că au fost lucruri mari. Cea mai bună zi este ziua de azi! Cărarea vieţii e frumoasă. Fii liniştit.

Plecat după fluturi, zăpadă, vată pe băţ. Revin în câteva clipite...

Flori de măr

Suntem liste ambulante de probleme, griji și nevoi. Până la urmă orice lacrimi am avea soarele le usucă. Între noapte și zi ne mai rezemăm într-un colț de suflet. Oamenii au suflete curate ca un măr sau ca un cireș încărcat cu flori. Muguri de dor de lumină. Cuvintele înghețate din iarna trecută se dezmorțesc la lumina candelei tăcute. Dumnezeu ne invită pe toți să participăm la iubirea Sa divină.

Iubirea este sinceră. Și nu are nevoie de validare din exterior. Blânzi, flexibili, fără să deținem mereu controlul. Ascult și cânt. Se inventează singură. Fiecare cuvânt poartă o dulceață, o energie. Totul este acolo, e nevoie să te lași să curgi. Până la urmă tot vom înțelege. Să atingi viața cuiva este mai valoros decât orice sumă de bani. Viața se trăiește trăind virtuțile, oferind.

Idealism. Credem că ni se cuvine totul. Mâinile tale sunt mâinile lui Dumnezeu, lasă-L să lucreze prin ele. De la ce pot obține, la ce pot

să ofer. De la dimineața vieții (a face bani - a avea valoare, aventura-distracția, plăcerea, respectul) până la seara vieții (spiritualitate, pace personală, familia, scopul vieții, onestitatea), la bărbați și de la dimineața vieții (familia, independența, cariera, încadrarea în șablon) la seara vieții (dezvoltarea personală ca ființă umană, respectul de sine, spiritualitatea, fericirea, iertarea), la femei, ne căutăm între ambiție și sens. Ne deconectăm de la formele de viață bolnăvicioase. Valurile vieții lovesc în stânca din mintea noastră. Schimbă gândurile, schimbă viața. Întoarce-te la natura din tine. Lasă și permite să te naști zilnic. Familia, cultura ne fac să nu avem încredere și să dorim să preluăm controlul în locul lui Dumnezeu. Ești cine ești sau ești ceea ce ai?! Seturi de credințe. Dacă am sunt și valoros. Apoi cum să am mai mult. Și cum să protejez ceea ce am. Sunt ceea ce am, ceea ce fac. Trebuie să, trebuie să... Sau suntem ceea ce cred ceilalți că suntem. Și tot așa ne golim, ne descărcăm bateriile. Toți avem o chemare să realizăm ceva măreț în interiorul nostru. Doar că ne-am despărțit de Dumnezeu. Ce dimineață era adevăr, seara este minciună. Persoană inspirată sau nu. Cerul nu este limita. Schimbarea apare în viața oricui. Nu muri cu acea muzică necântată în tine. Entuziasmul este

Dumnezeul din interior. Inteligență divină care susține materia.

Nu poți forța lucrurile la infinit. Chiar și umbra ta te părăsește când atunci ești în întuneric... Imaginea despre Dumnezeu se formează uneori din teorie, alteori din experiențe de viață, din emoții. Când ne pedepsim și ne bălăcim în gânduri negative atunci nu mai credem într-un Dumnezeu al vieții și al iubirii. Simt jenă, rușine, sfială de Dumnezeu și nu frică, teamă, obsesie. Dumnezeu nu este un tiran, un contabil. Dumnezeu este Iubire și invită la iubire și iertare. Suntem aici pentru a fi fericiți și a trăi în pace, în iubire și armonie.

Fă un pas înapoi sau în lateral. Fii observator și nu judecător. Trăiește clipa în prezent continuu. Toate lucrurile se pot întâmpla. Nu există accidente. Ieși în întâmpinarea ta. Deschide ușa. Minuni, miracole. Ești la un gând distanță de a-ți schimba viața.

Există ceva foarte profund în noi. Când scriu merg în altă parte. Mă simt conectat, mă simt binecuvântat. Îmi lipsește atât de mult. Drum interior. Moment de singurătate, de meditație. Detașare. Respect, sinceritate, bunăvoință, slujire. Soarele niciodată nu îi spune pământului: „Îmi ești dator"! Din iubire iluminează o lume întreagă. Și florile de măr...

Ştiu că nu ştiu nimic!

Orizontul dansează în tremurul inimilor. Adeseori sunt mult prea naiv. Ştiu! Am 1001 defecte, dar în ochii măicuţei mele sunt cel mai bun copil, darul ei dăruit de Dumnezeu. Şi asta e tot ce contează. Viaţa este alcătuită din multe ingrediente. Dacă nu ai tot ce îţi trebuie, va trebui să improvizezi. Balada aceea carpatină cu gene ude o merit. Noapte senină. Cerul meu cu mii de stele. În privire lună plină, lumină. Clopot drag ce nu poate fi întins pe pâine. În viaţă mai luăm masa pe o scândură noduroasă, aşezaţi pe o piatră rece. Soarele iese şi astăzi să vadă zâmbetul meu, zâmbetul tău. Soarele încălzeşte încet străzile. Jocuri de priviri. E atât de frumoasă liniştea! Refrenul inimii...

Simfonie. Numai Tu, Doamne! Te plimb prin visele mele pe covorul de cetină. Parfum ce îmi inundă toate simţurile. Când nu mai visăm, murim. Mai rămâi, nu pleca! Ferestrele rămân deschise în casa sufletului meu. Te ştiu de dimineaţă. Cu Tine am făcut primii paşi.

Doamne, când taci le zici bine, dar când le vorbeşti le zici şi mai bine. Suferința implică sufletul. Boala implică trupul. Diamante. În drumul vieţii nu e greu să treci prin ceva, greu e să-ţi revii. Ori te întorci către tine şi nu mai ieşi, ori te întorci spre Dumnezeu cu toată ființa ta. Ne îndreptăm către lucruri pe care nu le credeam înainte importante. Ne decantăm. Ne înconjurăm de lucruri mult mai curate, mai luminoase, mai frumoase. Perioade şi perioade. Vibrăm într-un anume fel unii cu alții. Luăm partea bună din lucruri, din situații. Găsim resurse să ne adaptăm. E o lecție pe care o învăț şi merg mai departe cu credință. Apanajul inteligenței. Natura îşi cere drepturile.

Sunt momente când nu mai am nicio vorbă la mine. Sunt o scrisoare necitită, mereu împăturită. De unii ținută la piept, de alții lăsată pe masă sau într-o carte groasă. Slove nemuritoare. Când mă ating florile, mă cutremur. E ca sărutul lui Dumnezeu. Petale pe chip, petale pe inimă. Umbra lor adună filele paginilor vieții mele. Viața nu este numai fericire. E un amestec de alungare şi chemare a iubirii, de urcuş şi cădere, de naştere şi moarte. O ardere în focul smereniei. Vorbim, dar nu ne auzim. Ne privim, dar nu ne vedem. Ne atingem, dar nu ne simțim. Oameni pleacă, oameni vin în viața mea. Merg

cu bine, rămân cu bine. Amintiri. Picătură căzută pe pământ...

Arabii au ca monedă de schimb petrolul. Românii au ca monedă de schimb cultura. Îi povestesc lui Doamne ce înseamnă pentru mine, acum, dor...

Vorba olteanului: las-o încurcată, bine că-i vie!

Despre una, despre alta

Lumea este un cântec. Emoția semnifică mișcare, vibrație. Viața înseamnă naturalețe, firesc, creativitate, exprimare, spontaneitate, bucurie. În viață există polaritate: flori şi spini, dulce şi amar, plus şi minus, întuneric şi lumină. Sunt lucruri pe care trebuie să le faci şi lucruri de care bine este să te fereşti. Interiorul nostru binecuvântează întreaga existență. Fiecare generație marchează următoarea generație. Nimic nu este permanent. Totul trece. De ce să-ți faci atâtea griji? Ai răbdare. Până şi aşteptarea este o transformare. Curgem. Înțelegerea înseamnă eliberare.

Pacea interioară o dorim cu toții. În funcție de sistemul din care venim aplicăm regulile noastre. Vocea interioară, conștiința, ne sfătuiește de bine. Doar că ne este frică să o ascultăm. Plantăm semințe toată viața. Nu avem nevoie de cimitir de gunoaie. Oamenii care refulează sunt oameni nevrotici care acumulează tot ce este rău, mascând sub masca binelui. Înțelegi, nu controlezi. Devii martor, observator. Meditezi fără să emiți judecăți. Lucrurile nu sunt întotdeauna așa cum par a fi. Fiecare erou are nevoie de un confident, fiecare răufăcător de un complice. Mânia este tristețe activă. Orice se întâmplă pe moment este bun, ceea ce este purtat din trecut este bolnăvicios. Frica este o provocare și atât. În frică ori o iei la fugă, ori ataci.

Întâmplări mici ne fură bucuriile. Societatea refulează, civilizația este represivă, omenirea a devenit nevrotică pentru că nu știm să răspundem la întrebările esențiale: Cine suntem? De unde venim? Ce sau pe cine căutăm aici? Încotro ne îndreptăm? Viața este un miracol. Sufletul care se bucură îi vine să pupe și să îmbrățișeze tot. Nu te mai gândi cum te văd ceilalți, ci cum te vezi tu pe tine. Un om fericit este un om liber și invers. Bucuria este un lucru ce trebuie alimentat. Trebuie să mergi în căutarea sensului nu a banilor.

Discurs coerent şi cucernic. Speriaţi şi încruntaţi aşteptăm apocalipse contemporane. A te cutremura nu înseamnă a fi speriat. Morţii nu sunt morţi. A fi mort înseamnă a fi plecat departe. Moarte vine şi împlineşte viaţa. Vine şi amplifică ceea ce am trăit în viaţă: frică, durere, bucurie, iubire, ură. Întunericul este o fază de repaus a luminii.

Acolo unde este mintea ta acolo eşti şi tu. Trăim într-o sclavie a minţii. Apăsăm nişte butoane, vrei sau nu vrei. Din mintea noastră se întâmplă lucruri. Imaginaţia creează realitatea. Când nu se materializează ceva înseamnă că nu am crezut.

Să urăşti pe cineva te consumă cumplit. Critica, bârfa, judecata, manipularea (fizică, emoţională) ne secătuiesc de energie. Taie buruienile din minte şi bagă flori.

Mândria înseamnă să nu te vezi. Pentru fiecare smerenia este câte ceva. A fi smerit înseamnă a călca pe propria moarte. Pocăinţa înseamnă să admiţi că Hristos te-a iertat. Există un soi al lacrimilor care nu se arată, nu se explică. E mult mai importantă ascultarea decât nevoinţa. Nevoinţa te infatuează, te umflă, ascultarea îţi taie voia, aduce smerenie. Opusul iubirii nu este ura, ci frica. Dumnezeu este Iubire. Ne vindecă de frică şi ne redă zâmbetul. Şi dragostea de viaţă.

Iertăm greu pe ceilalți pentru că ne iertăm greu pe noi. Există un bun simț al iertării. Cel mai greu lucru este să nu fi iertat. Cu cât iubești mai mult pe Dumnezeu cu atât mai mult nu te necăjești de cei din jur. Non-judicativitatea. Accept alegerea lui, alegerea ei. Mă iert, te iert și eliberez. Deblochez toată energia din trecut. Dacă nu iert e ca și cum ai cere cuiva să mănânce și tu să te saturi. Dragostea este relaxare și nu formalitate.

Iubirea și iertarea sunt cele două aripi cu care zburăm spre cer. A ierta înseamnă a trăi. Și a trăi înseamnă a iubi. Și cei care te laudă, și cei care te ceartă la fel vor muri. Ca mine, ca tine. Nu scuipați pe oameni, ci înțelegeți durerea lor. Când sunteți nefericiți gândiți-vă că sunt alți oameni mult mai nefericiți decât voi.

Mișto coliva, nasol momentul.

Anxietatea, gripa contemporană

În societatea contemporană, în care psihicul omului a devenit tot mai sensibil, este absolut necesar pentru fiecare din noi, nu doar pentru părintele duhovnic, să simtă şi să delimiteze unde este boală a trupului şi unde este boală a sufletului sau puteri ale întunericului.

Fricile, temerile din prezent se datorează unor fapte din trecut. Frica este o emoţie normală, necesară, atunci când individul se găseşte în faţa unui pericol iminent. Frica determină în acel moment la nivelul psihicului şi fizicului o reacţie de alertă care mobilizează organismul, pentru a face faţă pericolului sau pentru a-l evita. Anxietatea este reacţia de frică patologică, de îngrijorare maximă care nu are un obiect. Tulburare. Subiectul are senzaţia că un pericol îl pândeşte, că ceva rău se va întâmpla lui sau celor din jurul lui. *Scenarită.* Creşterea bătăilor inimii, accelerarea respiraţiei, tensiune musculară, senzaţia de presiune la nivelul creierului, oboseală cronică, dificultăţi în relaţiile cu ceilalţi

sunt principalele manifestări somatice. Individul se îngrijorează că își va pierde mințile, că o afecțiune fizică se va instala, face previziuni negative ale viitorului etc. Atunci când această stare durează mai mult de 6 luni şi atunci când activitățile cotidiene sunt afectate, este nevoie de un specialist. Nu trebuie să ne fie frică sau ruşine. Tratamentul bifocal, dacă este nevoie: medicamentos (anxiolitice şi antidepresive) şi psihoterapeutic (cognitiv, comportamental, psihanalitic), ne vor ajuta să ieşim din acea stare. Uneori este doar o slăbiciune a trupului şi o cură de vitaminele B, Mg, Ca şi o atitudine pozitivă, pot face minuni.

Aproximativ 25% din populație suferă de anxietate. Se estimează că în viitor 1 din 5 oameni va suferi de uşoare boli mintale. Se pare că femeile sunt predispuse mai mult decât bărbații la aceste stări de apăsare. Chiar şi după vindecare există riscul recăderii şi să redevenim prizonierii propriei minți. Studiile de specialitate afirmă că problemele cronice de anxietate se asociază şi cu alte boli. Aşadar, dacă bei alcool, nu îți vindeci anxietatea. Dacă fumezi, nu scapi de anxietate. Dacă munceşti exagerat ca să uiți de..., nu ieşi din sevrajul sufletului şi al minții tale. Receptorii din creier pot reacționa şi la ceaiuri, la ieşiri în aer liber, exerciții fizice,

automotivare, atenție comportamentală pentru a nu mai repeta tiparele și scenariile ce ne duc în stări depresive, muzica, un animal de companie, rugăciune, spovedanie (spălarea sufletului și minții), împărtășanie (medicament pentru suflet și nu premiu), psihoterapie, exersarea unui hobby - pictura, sculptura, desenul, liniștea. Te ajuți să-ți fie bine. Nu putem schimba istoricul de viață al nimănui, dar putem schimba modul de gândire, tiparele vechi.

Cele mai multe frici sunt doar în mintea noastră. Frica patologică este o direcționare greșită a imaginației noastre. Gradare a emoțiilor. Surprindere. Din spaimă și frică exagerată se poate ajunge și la atacul de panică, ce durează între 10 și 20 de minute. Fobie de spații deschise și mulțimi. Claustrofobie. Senzație de sfârșit. Peste 15% din populație au atacuri de panică. Boli ale modernității. Majoritatea sunt mai frecvente în mediul urban.

Există diferite tipuri de anxietăți. Sociale, urbane, rurale, întâlnite la vârste mici, la adulți. De exemplu anxietatea de separare între copil și părinte, teama de abandon o au și copii. Fie ca e vorba de copii de 3 ani, fie că e vorba de copii la grădiniță sau la școală. Sentimentul de nesiguranță, de instabilitate. Nevoile afective ale copilului sunt diferite de la caz la caz. Începutul

unei noi perioade de dezvoltare. Plângăcios, insistent, panicat, copilul nu înțelege întotdeauna noțiunea de timp, de „mă întorc imediat". Drumul cel mai lung este de la urechi la inimă. Doza zilnică de timp petrecut împreună face diferența... Chiar şi rutina de la culcare. Alintături cu mami şi cu tati. Micile bucurii aduc armonie, echilibru, stare de bine, tihnă.

Axiome şi reguli pentru toată lumea, general valabile, nu există. Mici griji, mici probleme avem cu toții, „umflate" sau nu. Unii oameni pot duce pe umeri multă anxietate, alții mai puțin. Revelație. Avem de lucru cu reducerea stigmatului societății româneşti vis-à-vis de tulburările psihice. Marginalizare, dificultate. Suferința se comunică. Nu eşti singur, nu eşti ciudat! Şi alții au trecut prin ceea ce treci tu şi acum ei sunt bine. Şi asta e tot ce contează! Astăzi, nu ieri. Aşa cum cineva are probleme cardiace, renale, oncologice, tot la fel şi psihiatria este o ramură a medicinii, alături de neurologie şi altele. Criteriile subiective sunt cele ce ne dărâmă. Nu roşi degeaba, nu cei din jur îți dau valoare, ci Doamne şi tu însuți! Normal nu e nimeni. Normali, fireşti, naturali eram în Grădina Raiului şi vom mai fi în Veşnicie. Până atunci purtăm răni, vindecate sau cu cicatrici. Argumentele nu vindecă. Dacă ne întoarcem cu

fața spre Dumnezeu, ne recucerim starea de normalitate, pregustând bucuriile netrecătoare.

Sofisme. Tratăm viața ca pe drobul de sare. Sufletul şi trupul sunt în strânsă legătură. Bolile sufletului netratate devin boli ale trupului. Dacă tratăm doar organic, fără să tratăm şi sufleteşte, tratăm toată viața... Bisturiul, pastila, siropul, injecția nu sunt totul. Tratamentul se începe cu vindecarea sufletului. În anii durerii învățăm să ne rugăm, învățăm răbdarea, învățăm... Primenim sufletul. Actul medical trebuie să fie în strânsă legătură cu remediul duhovnicesc. Trăim vremuri în care medicul, psihiatrul şi psihologul trebuie să fie parteneri cu preotul duhovnic pentru vindecarea completă a pacientului.

Viața fiecăruia dintre noi oricând se poate schimba, dar trebuie să o ajutăm şi noi. Să ne plângem mai puțin şi să râdem mai mult! Viața e frumoasă, de noi depindem ce alegem să vedem din ea, lumina sau întunericul... Bucură-te, suflete, şi fii Viu! Doamne te iubeşte mult, chiar mai mult decât te iubeşti tu!

Dar dacă?!... Dar dacă ce?!... Dumnezeu ne-a iertat demult, de la început. Noi nu ne-am iertat!...

Visul din vis

„Nu există pustiu. Există doar incapacitatea noastră de a umple golul din care trăim" (Octavian Paler)

Mai ai o șansă. Devino mai bun. Nu invidia, nu urî, nu te resemna. Vindecarea, schimbarea încep din interior spre exterior. Trage aer în piept și nu uita să zâmbești. Viața te va învăța tot ce trebuie să știi. Iar vom suferi, și iar o vom lua de la capăt. Nu ai timp să te sperii. Cu toții alergăm spre aceeași direcție, înveliți în frică și speranță. Respiră adânc. E liniște.

Conștiința e o amintire grea cândva, dacă e vinovată de plânsul care nu se mai oprește. Zilnic avem nevoie să construim amintiri frumoase de unde ne vom reîncărca sufletele mai târziu. Purtăm în buzunare și durere și fericire. Monede de schimb. Privim lung sau scurt, cald sau rece, cu dispreț sau compasiune. Privirea face diferența dintre astăzi și mâine. Viața ne sperie din când în când ca să prețuim viața. Da, e tare năstrușnică! Suntem împreună și totuși atât de

singuri. Oricine poate face orice. Lumea este a tuturor. Indiferența face diferența. Fiorul biciuie sufletul. Îndoiala otrăvește iubirea. Întrebări și răspunsuri simple. Mâinile vorbesc pentru noi.

Nicio îmbrățișare nu e la fel. Nicio zi nu e la fel. Nici măcar noaptea. Ai nevoie de timp. Căutăm fericirea peste tot, mai puțin în noi. Trup chinuit de propriul suflet. Sau invers. Viața te poate duce oriunde, absolut oriunde, căutând un nou început. Privesc marea, apusul cu sete și speranță. Bucuria de a dărui. Adiere dulce de vânt. Un vis va fi mereu acolo... Trăiesc și nu-l părăsesc niciodată. Drum fără sfârșit. Mă învelesc, închid ochii și visul șoptește că...

Am uitat să uit de tine

„Oamenii? Să tot fie, cred, vreo 6-7 la număr. Cu ani în urmă, i-am zărit o dată... Nu se știe însă niciodată unde-i poți găsi. Îi poartă vântul. Ei nu au rădăcini și asta-i stânjenește mult."
(Antoine de Saint-Exupery)

Ochii care nu se văd se uită. Mi-au curs lacrimi, dar astăzi mi s-au uscat. Nu te mai las să te mai joci cu sufletul meu. Roata se

întoarce și vei plăti cândva, primind ce ai dăruit. Nu e răzbunare, așa e universul. Se echilibrează balanța. Cred în miracole de pe vremea când completam oracole. Dar, seara târziu, nu mai am nevoie de tine. Lăsă-mă să dorm, pleacă din mintea mea. Eu știu că minunea mea nu ești tu. Mi-ai călcat inima în picioare și mă doare că vii și mă răscolești. Tot ce a fost nu va mai fi, eu nu te mai pot iubi. E prea târziu să-ți pară rău. Du-te în drumul tău cu bine. Totul e trecător, nu mai are rost. Știu ce am tras și-mi pun inima la adăpost.

Am uitat să te uit. Am dormit cu perna ta. Am băut din cana ta. Am respirat aerul tău. Am uitat să spun Nu, doar pentru tine! Mi-e dor să-mi fie dor. Învăț să mă dezvăț de tine și de ochii tăi. Mă mai întreb uneori ce faci și cum ești... Calitate înainte de toate. Calitate și nu cantitate. Acea lumină strălucitoare m-a lovit și am căzut. Trecutul este doar o poveste pe care ne-o spunem nouă. Aștept să nu-mi mai pese. Citește fiecare cuvânt ce l-am scris. Ne influențam reciproc. Accept să dau greș, mă bucur de anumite lucruri. Te schimbi fără să sperii cealaltă persoană. Te voi iubi acum, în felul meu, până la sfârșit...

Uneori scriu ceva bun și sunt scriitorul meu preferat în acea zi. Alteori îmi vine să mă

ascund sub pătură, după salata de cuvinte prost combinată. Uneori simt că am simțit tot ce trebuia să simt vreodată şi că de acum încolo nu voi simți decât versiuni mici a ceea ce am simțit deja. Apoi îmi dau seama că nu e adevărat. Bucuria, iubirea sunt mereu noi şi mai intense, mai frumoase. Lucruri minunate. Sentimentele mele sunt reale. Nu am pierdut o parte din mine, ci am crescut, am evoluat. Sună ciudat, dar sunt încântat. Mă surprind pe mine însumi, mă surprinde viața. Lucruri care m-au rănit, lucruri pe care le vreau. Sunt programate, sunt pe pilot automat? Mă supăr pe mine, mă doare. Dau însemnătate unor lucruri pe care alții nu le văd, nu le simt. Îmi ating sufletul...

Capul meu, mâinile tale, colțul gurii, degetele, gâtul, pielea, gustul. Atât de fin. E incredibil. Nu sunt confuz. M-am pierdut, m-am regăsit. Orice altceva a dispărut. Învăț totul, devorez, descopăr capacități noi. E o aventură cu mine însumi. Ascult acea melodie pe care am auzit-o şi zilele trecute. Nu mă pot opri. Priveşti lumea prin ochii mei. Gustul fericirii. Explicații creaționiste. Gânduri interesante. Categoric. Fantastic. Plajă de nisip în gândurile mele. Cred că am reuşit să scriu acea melodie. Am alte culori acum.

Da, puține lacrimi, multă bucurie!... Nu e nimeni să-mi arate drumul până la lună. Moș Ene vine la mine pe la gene. Zâmbesc într-una și mă întreabă lumea dacă m-am lovit la cap. Treaba cu iubirea e un joc. Atât, nimic mai mult. Noapte bună!

De haz și de necaz

Omul se cunoaște la drum lung. Toată lumea vorbește despre mine, dar nu mulți știu adresa inimii mele. Ușa deschisă pe oricine primește. Îmi place viața și o trăiesc zilnic ca pe o porție de sărbătoare! Puiule de om, atunci când zâmbești ai Raiul în tine! Toți oamenii sunt egali. Ne naștem și murim lăsând în urmă niște lucruri care uneori fac diferența. Poți șterge deja normele fixe ce-ți manipulează mintea. La Doamne e altfel. Fără etichete, fără judecăți, fără lovituri cu piatra. Unul este mai liric, altul mai expresiv. Unul mai tăcut, altul mai timid. Nu măsura oamenii cu palma ta. Înnegrind pe altul, nu te albești pe tine!

Carul care scârțâie e cel care ține mai mult. Eu arăt bine când e întuneric și de la depărtare. Când ești fericit ți se deschid ochii. Predicatul acestei povești este unul care se naște acum. Mă aduce înapoi dorul. Nu îmi ajung clipele, zilele. Timpul nu mă salută, timpul se joacă, se alintă. Cu mine, cu tine.

Fâșia unui cer mângâie covoare de frunze care pier în umbra unui pas tăcut. Uneori avem nevoie și de vise pentru a îndulci realitatea în care trăim. Pasiunea trebuie tratată cu maturitate. Experiențe mai puțin reușite. Orgolii rănite. Managementul disciplinei. Povești de „of" și de dor. Omitem foarte multe lucruri. Atunci când mai pierdem un meci, apar probleme de sănătate. Știm cum să creștem. Cădem în șpagat pe două scaune. Ne doare. Cădem, ne ridicăm. Căutăm mici lucruri care să ne motiveze. Odată ce îți alegi prioritățile, deciziile tale sunt ușor de luat! Nimeni nu o să te învețe ce e dragostea. Singur vei afla. O mie de fiori. O sută de culori. O mie de zări. Verde, soare, pământ, cer.

Când ne uităm la un chip necunoscut și vedem în el pe fratele nostru, atunci se ivesc zorile. Facem lucruri pe care nu vrem să le facem. Lucruri rele din motive bune. Învățăm. Alegerile greșite sunt alegeri greșite. Nu mai contează acum de ce le-ai făcut atunci. Dacă stai de vorbă

prea mult cu ele te distrug pe interior. Şi nici măcar nu observi. Nici măcar în tablou nu e totul perfect. Se adună evenimente, au loc întâmplări. Idolatrizezi ceva sau pe cineva? Nimic nu se întâmplă pentru că tu depui eforturi. Nu ni se trimit lucrurile pentru care ne rugăm, ci cele de care avem nevoie.

Uneori boala intră cu sacul şi iese cu linguriţa. Omule, pe drumurile toamnei te vor duce încet sau rapid. Cu trupul pe scânduri şi la căpătâi o cruce strâmbă sau dreaptă. Eşti istovit şi în tihnă, uneori vrei să mori, dar te ridici iară. Fă o cruce mare, bea apă, trage aer în piept şi mergi înainte că înapoi ştii cum este. Dacă mori, iubirea cui o laşi?!... Visezi. Opreşti la o răscruce. Picuri în candelă untdelemn... Sărmanul de râsul tuturor, credinciosul tăgăduit, vrednicul de cinste oropsit, femei batjocorite, viteazul răpus de cel mărunt, cel fără prihană pedepsit, pintenii despotului, prostia doctor la deştepţi, strâmbul poruncind la drepţi etc. Unii ne muşcă de aripi, alţii ne calcă pe picioare. Fiecare dintre noi mai devreme sau mai târziu suntem luaţi peste picior. La ce îţi ajută? Ce ai câştigat? Cu ce ai pus capul mai uşor pe pernă când ai rănit, ai jignit, ai umilit? Asta e lumea!... Mergem înainte chiar dacă ne împiedicăm. Şi tu eşti ca mine, şi eu sunt ca tine.

Când te-a înşelat cineva o dată, e de vină el. Când te-a înşelat a doua oară, eşti de vină singur.

Recunoştinţă. În inima celor blânzi odihneşte Dumnezeu, iar sufletul răzvrătiţilor, nemulţumiţilor, acrilor, este scaun diavolilor. Lepra obrăzniciei şi a nemulţumirii, a nerecunoştinţei, ne fac să fim mai prejos decât animalele. Hristos este cel mai mare Binefăcător al nostru. Nu uitaţi de „Mulţumesc, Doamne, pentru... şi pentru... şi pentru...!" Obrăznicia alungă harul lui Dumnezeu. Suferinţa, boala, durerea ne unesc. Starea de bine şi de sănătate, din păcate, adeseori ne desparte şi ne ierarhizează rece, pragmatic, dur. Vino, necazule, dar vino singur!

Roagă-te, bucură-te, fluieră, cântă! Să facem haz de necaz e brand de ţară. Românul e inventiv şi deştept. Râde din orice, se supără din fleacuri. Cineva spunea că ochii gării au văzut mai multe săruturi sincere decât starea civilă şi urechile spitalului au auzit mai multe rugăciuni curate decât cele ale bisericii. Românul se „aghesmuieşte" uşor, din orice. La români nuntă *neplânsă* şi înmormântare *nerâsă* nu există!

Asta-i România şi mi-e tare dragă!

Chirurgie sufletească

„Gândurile Mele nu sunt ca gândurile voastre și judecățile Mele nu sunt ca judecățile voastre, că pe cât este de departe cerul de pământ, tot atât de departe sunt judecățile Mele de judecățile voastre și gândurile Mele de gândurile voastre." (Isaia 55,8-9)

Îți dorești să fii mai bun? Sfatul oferă o nouă semnificație. Pentru unii virtutea este incomodă. Orice neputință, viciu, păcat va avea întotdeauna scuza sa. Voință slabă, oameni înlănțuiți în temnița propriilor slăbiciuni. Justificări. Prezență la absență. Păcatul, versatil de cele mai multe ori, picură în suflet ideea reușitei și amestecă gândurile, sentimentele, emoțiile. Autoiluzionări cu privire la sine. Păcatul știe că e urât, de aceea își pune mască sau măști. Păcatele sunt cuie pe care le țintuim în suflet. Virtuțile pot fi plasturi, pansamente, medicamente, stare de bine, sănătate. Păcatul este mai contagios decât o faptă bună. Păcatul moare odată cu trupul, pe când virtutea ne înveșmântează sufletul spre veșnicie, spre

bucurie. Succesul adus de păcat este înşelător, iar insomnia conştiinţei trezeşte răbdarea şi înfrânarea. Identitate, stil de viaţă, alegeri. Boli morale, boli sufleteşti, boli trupeşti.

Toate pe lume au o completare, o atracţie şi o opoziţie. Bine fără rău, iubire fără ură, frumuseţe fără urâţenie nu prea există. Orice om cu neputinţe are virtuţile lui, după cum orice om cinstit are slăbiciunile lui. Bunătatea, omenia sunt cele care fac diferenţa dintre lumină şi întuneric. Curăţenie interioară, cumineţenie, credinţă. Faptele se dăruiesc, nu se vând. Răul poate lua în lumea aceasta diferite forme, dintre cele mai degradante: de la dispreţ până la satisfacţie sadică, patologică. Omul rău este nefericit chiar şi atunci când este fericit. Omul rău e cu desăvârşire rău, atunci când se preface că e bun. Însă ceea ce s-a dobândit prin rău, rău se va sfârşi. Aşa e legea universului. Rău faci, rău găseşti! Bine faci, bine găseşti! Şi cu acestea ne înveşmântăm sufletul.

Sunt invidiaţi şi cei din morminte, darămite cei vii! Critic, caustic. Vremuri în care excesul de egoism metabolizează interese de moment. Forme fără fond. Sacrificii la nivelul conştiinţei individuale. Unele amintiri sunt uitate, altele nu. Te-ai accidentat? Oblojeşte rana şi mergi mai departe! Ceea ce alege omul, fie rău

sau bine, îl va urma. Viața este nedreaptă doar dacă rămâi jos. Sus! Ridică-te! Nu îți mai plânge de milă! Fii observator și nu judecător! E viața ta! Petele se scot cu detergent, iar necazurile cu gânduri bune, cu rugăciune. Alege un drum și mergi pe el. Poți deveni mai bun, mai frumos, mai puternic. Pietrele pe care le aruncă alții în tine, strânge-le cu dragoste, pot deveni oricând temelia unei cetăți frumoase. Nobilă disponibilitate a sufletului omenesc.

Așadar, suflete, nu numai să nu faci o nedreptate, dar nici măcar să nu te îndulcești în mintea ta cu gânduri întunecate. Pentru că prima haină a faptei este intenția. Iar dacă vorbim despre o faptă rea consumată, să nu te răzbuni! Răzbunarea te face egalul adversarului, iar iertarea te face superior lui pentru că aduce îndreptarea celuilalt. Răzbunarea ține rana deschisă, care s-ar vindeca și s-ar închide dacă am elibera răul și am schimba chimia sufletului. Șterge datoriile interioare. Binele lărgește inima, pe când răul o micșorează. Iertarea este o călătorie spre eliberare care te eliberează de furie, resentimente, amărăciune, precum și de toate modelele comportamentale autodistructive care însoțesc aceste sentimente. Procesul iertării funcționează în cazul oricărei persoane și a oricărei probleme! Prima persoană pe care

iertarea o schimbă este chiar persoana care iartă. Dacă cineva iartă, se maturizează ca persoană, fiind capabilă de curaj, iubire şi preocupare pentru cei din jur. Tensiune între dreptate şi milă, între compasiune şi reconciliere.

Sunt păsări care niciodată nu-şi vor împleti cuibul în colivie, pentru a nu lăsa sclavia moştenire puilor săi... Să căutăm şi să urmăm binele. E atât de frumoasă liniştea! Fiecare clipă din viaţa noastră este un timp pe care Dumnezeu doreşte să-l petreacă alături de noi. Dumnezeu nu întoarce spatele nimănui, ci doreşte să rămână în casa inimii fiecăruia dintre noi. Astăzi în casa inimii Tale vreau să rămân, zice Domnul! Ne mai dorim noi, oare să deschidem ca să intre în noi un pic de Doamne?!... Cât de mult ne iartă Dumnezeu şi cât de puţin iertăm noi celor din jur. Hristos S-a răstignit şi pentru mine, şi pentru tine, şi pentru el, şi pentru ea. Pe toţi caută să-i mântuiască. Şi mai curge sânge pe cruce, şi o mamă mai varsă o lacrimă fierbinte la picioarele crucii. Atât de mult ne iubeşte şi ne vrea Acasă, încât Mântuitorul Iisus Hristos dacă pierde un singur suflet, nici îngerii nu-I sunt consolare...

Vorbește Doamne, robul Tău ascultă !

Clipă de tăcere. În viață nu putem primi doar dulciuri. Mai sunt și murături, acrituri și amăreli. Mulțumim și binecuvântăm tot ceea ce trăim. Sunt experiențe, lecții, etape din viață. Calitatea vieții îți este dată de calitatea întrebărilor sau de tăcerea de după tăcere?

Viața este cel mai de preț dar. Iar dragostea lui Dumnezeu este de netăgăduit. Și fiecare avem cu divinitatea o relație și o poveste de dragoste unică, irepetabilă. Viața veșnică este bucuria de a fi împreună. Iubirea ne unește și ne vindecă, ne înalță și ne ocrotește. Cu iertare putem merge mai departe. Spovedania nu este judecată. Spovedania este iertare și atât. Ritm nou.

Nimeni nu a mai fost și nimeni nu va mai fi niciodată ca tine. Să-ți știi locul, unde Dumnezeu te-a pus, nu unde te pun oamenii. Ești acolo unde trebuie. Întâmplarea nu este

întâmplare în viață. Totul are un sens. Nici măcar o clipă nu e la nimereală. Alegem în fiecare moment. Este nevoie de echilibru, de recunoştinţă. Mergem la Dumnezeu să ne iubim, nu să ne certăm sau să ne pedepsim. Suntem chemaţi în stare de prezenţă continuă. Dumnezeu nu ascultă rugăciunile pe care tu nu le asculţi. Fii prezent, fii conştient. Deschide sufletul şi crede în Dumnezeu.

Eu voiesc să voiesc voia Domnului. Cine porneşte spre Hristos L-a şi întâlnit. Primim şi oferim iubire. Recunoştinţă. Doamne, îmi pun capul la Tine în braţe să mă odihnesc. Ştiu, mă săruţi nu numai în somn. Mi-a fost atât de dor de Tine!...

Scrisoare din exilul minţii şi al inimii mele...

Vine un anotimp în viaţa fiecăruia când se schimbă toate poveştile. Facem pace sau ne răzvrătim la ceea ce ni se întâmplă?! Nu trebuie să ne plângem, ci să ne îndreptăm mintea

și inima. E nevoie să ne schimbăm viața zilnic. Suferințele, durerile, amenințările de orice fel ne purifică. Doamne vine și mângâie inimile prigonite, nedreptățite. Mila Domnului ne urmează oriunde, oricând. Dorim sfințenia, ontologic. Aceasta este foamea și setea omului după desăvârșire, după har, după Duhul Sfânt, după Doamne, după îndumnezeire. Toți sfinții au suferit în felurite chipuri (dureri, amenințări, cercetări, judecăți, calomnieri, intrigi, ocări, dispreț, insulte, batjocuri, temnițe, săbii ascuțite, lanțuri, cete de dușmani, priviri tăioase, rânjete mascate în miere veninoasă), până au dobândit cununa răbdării. Examene ale vieții, curățire. Le depănăm mai târziu în minte și ne bucurăm de amintirea lor, în liniște și cu detașare.

Fericiți sunteți voi, sfinților, de trei ori fericiți. Fericiți sunteți că v-ați făcut în toată lumea prieteni, voi, care sunteți iubiți și de cei de departe și de cei de aproape. Și astăzi, și mâine și în veci de veci. În tot pământul, până la sfârșitul veacurilor, se cântă faptele voastre minunate, răbdarea voastră, chinurile, jertfa, nedreptățile ce le-ați suferit, mucenicia, cuviosia, mărturisirea, arhieria. Unii, la prezența voastră, au scrâșnit din dinți. Și atunci și astăzi mai fac asta. Din păcate, și Hristos, din iconomie, dacă ar mai veni odată pe pământ oamenii L-ar mai răstigni, iar și iar...

Poate nu pe față, poate în ascuns, poate pe la colțuri. Aceleași uneltiri, același om plin de răni, aceeași minte acoperită de întunericul orgoliilor. Nu am înțeles, Doamne, nici după 2000 de ani, Porunca Iubirii.

Oamenii încă mai sunt însetați de sânge, de violență, de ură. Ştampilele încă mai pecetluiesc subiectiv viețile într-o ruletă rusească. Stiloul lasă urme pe pagina neplânsă, nesimțită, neiubită. Tulburare, frământare, inimi răvășite. Cruzime şi securitate. Intrigi bizantine, diplomații apusene. Managementul situațiilor de criză între tradiție şi postmodernitate. Analiza discursului şi imaginea sistemului internațional contemporan. Protocol, lobby în toate domeniile. Strălucirea se termină cu primul strat de praf. Îmi țin cuvântul şi vorbesc când îmi vine rândul. Şi nu e compromis! Cu cât ne răzvrătim mai mult cu atât mai mult ne depărtăm de centrul ființei noastre... Se întâmplă ceva când puteam să judecăm şi nu am făcut-o, când puteam să ne răzbunăm şi nu am făcut-o, când ego-ul moare şi învie. Atunci răsare un adevăr, o prezență, o liniște. Canalul spre revelație.

Conştiința nu s-a urcat la cer, ci a adus cerul în ea. Logica lui Hristos, privirea lui Hristos, iertarea lui Hristos. Bunătate. Dragoste. Liră. Deplină armonie. Nimic nu e mai dulce ca

dragostea. Şi pe pământ, şi în cer. Ajutorul lui Dumnezeu vine acolo unde este dragoste, nădejde şi credinţă. Suflet frumos, fii cuminte! Prietenia este leacul vieţii. Îmi jertfesc dreptatea, de dragul păcii, de dragul liniştii şi al comuniunii... Fac pace cu tot ce se întâmplă şi accept mesajul, lecţia.

Orice greutate din viaţa noastră are dreptul să vină, dar nu are dreptul să rămână. Risipiţi norul tristeţii şi alungaţi teama! Nu vă temeţi de cei ce ucid trupul sau mintea, ei nu pot ucide sufletul! Bucuraţi-vă şi vă veseliţi în Domnul! Fiţi curajoşi, fiţi tari în credinţă! Sufletele noastre se îmbrăţişează în Iubire sfântă. Ne întâlnim în rugăciune.

Aşa e în viaţă: unul are de toate, altul nu mai poate de trudă. Cea mai mare furtună este cea a tulburărilor dintre suflet şi minte. Buimăceală. Cu mintea veche judecăm, dar cu mintea nouă iertăm şi binecuvântăm pe cei ce încă nu simt „metaforele negustate" ale vieţii. Mulţumesc! Te iubesc! Iartă-mă!

Alfa şi Omega. Mai sunt multe de văzut, mai sunt multe de trăit. Mâinile îmi sunt reci, dar inima e caldă. O inimă deschisă ştie ce are de făcut şi deschide şi alte inimi. Aleg să rămân în pace şi să binecuvântez experienţa, persoana. Aici, în inima mea, nimeni nu mă mai prigoneşte,

nici nu mă supără... Am o bucățică de iubire în buzunar. O împart cu voi cu toți.

Prietenii, ambasadorii inimii

„Mă doare tot ce iubesc acum, pentru că presimt în orice frumusețe sfârșitul, dar poate că așa arată adevărata iubire. Bucură-te de acest dar vremelnic, strigă o voce în mine. Căci nu există decât daruri vremelnice." (Octavian Paler)

Când am intrat în mănăstire cineva mi-a spus câteva cuvinte care mi-au dat mult de gândit: „Frate Sebastian, să nu te răneşti! În mănăstire pe unii îi aduce Dumnezeu, pe alții îi mână durerile lumii, iar pe alții îi plimbă diavolul ca să-i tulbure pe ceilalți. Uneori călugării vin fără să se cunoască, trăiesc fără să se iubească şi mor fără să se plângă!..." Nu se poate! Şi am arătat asta: am cunoscut, am iubit, am plâns. De fapt cunosc, iubesc, plâng. Mă împărtăşesc mereu din oameni în care se oglindeşte chipul Chipului. Şi mă minunez de Omul frumos! E drept, cinci degete avem la o mână şi nu seamănă între ele, darămite oamenii aparent străini. Deosebiri în educație, medii şi trăiri. Nici frații

nu seamănă în totalitate. Adeseori sunt caractere complet diferite. Carevasăzică oricine își poate da cu părerea, dar nu oricare părere e bună pentru mine. Pentru alții poate că da.

Pe spinarea sufletului se cară mereu crucea vieții. În această viață inima noastră cântă diferite armonii – încordate sau line, vii sau adormite, întunecoase sau luminoase, pline de valoare și sens ori goale și reci. Glorie sau abis. Întotdeauna în spatele oamenilor mari, sunt alți oameni mari.

Dumnezeu l-a creat pe om pentru a fi în comuniune cu cei din jur. Orice om simte nevoia să se povestească. Până și cultura, civilizația nu poate exista dacă nu comunică. Ce minunat este când rezonăm în iubire! Simțim cu toții pe orizontală criza de valori, economică, de cunoaștere. Ieșirea din orice fel de criză se poate face fiind împreună, în armonie, asamblând toate trăirile noastre, pe verticală, spre Dumnezeu. După unele gândiri filosofice, în viață suntem orbii care pipăim elefantul. Unul zice că e arbore, altul că e os, altul că e ceva mare, altul că e o coadă, altul că e... Fiecare simte altceva. Însă orice element are relevanța sa și trebuie să plece fruntea celuilalt, căci toți au o contribuție la sistem.

Se vorbeşte mult astăzi despre unificarea limbajului, despre empatie şi armonie, dar acelaşi om care astăzi sfinţeşte locul, acelaşi om mâine perverteşte interpretarea, vorbind cuvânt despre cuvânt, despre cuvânt. Oricât se vrea a fi omul un creator desăvârşit, un mare arhitect al universului, el rămâne totuşi măsura tuturor posibilităţilor. Omule, cunoaşte-L pe Dumnezeu şi te vei cunoaşte şi pe tine însuţi! Eşti un microcosmos din Macrocosm. Când vibrează un colţişor de lume, toată lumea vibrează. Invizibilul din noi determină vizibilul. Arunci piesele unei maşini dintr-un avion dar până jos nu se asamblează singure în maşină, este nevoie de un Creator.

Secrete, şoapte, destăinuiri, durere, lacrimi, împăcări, amintiri, bucurie, iubire, iertare. Prietenia, cel mai liber sentiment uman, e o continuare a prezenţei lui Dumnezeu în viaţa oamenilor. Prietenii ne arată lumina când vedem întunericul, ne zâmbesc când toţi în jur se încruntă, ne şterg lacrimile, ne mângâie capul şi ne sărută fruntea. Ne oferă batista, ne şterg lacrimile cu dosul palmei, ne invită la dans. Prietenii te acceptă precum soarele, oceanul, luna, arborii, pământul. Omule fii fericit că Eşti!

Bucuria omului e Omul. Oamenii se caută unul pe celălalt pentru a comunica, pentru a-şi

deschide sufletele, pentru a suspina și a se bucura împreună, pentru a fi în comuniune. Într-o relație de prietenie fiecare primește sau dăruiește câte ceva, uneori mult, alteori puțin. Fiecare om este unic și frumos. Prietenii nu întreabă, ci așteaptă și cred în acea lumină din noi. Și primesc răspunsul, căci înțelegerea vine de la sine. Învață, iartă și acceptă omenescul, onestitatea, naturalețea celuilalt. Inima deschisă dăinuie. Prietenia iubește fără condiții, vorbește fără intenții, dăruiește fără motive și ține la cineva fără explicații.

Când culegi roadele prieteniei și le așezi la păstrare? Atunci când nu mai e nevoie să ne spunem nimic, ci doar să ne bucurăm că suntem. Chiar și în tăcere, dialogul inimilor nu are nevoie de condiții, ci doar de bucuria de a dărui, de a împărtăși. Prietenia se construiește încetul cu încetul, cărămidă cu cărămidă, din soare și ploi ale inimii, din bucățele de timp petrecute împreună.

Ne este sete să fim ascultați, ne este sete să fim iubiți. Prietenia, dragostea nu îmbătrânesc. Ele înseamnă credință, sprijin, înțelegere, mângâiere. Prietenii sunt curcubeul de după ploaie. Inimile vibrează la unison. Prietenia nu se sfârșește când nu mai ai ce să împarți, ci abia

atunci începe. A dărui din tine este cea mai bună formă de comunicare.

Nu poți vedea cu claritate o situație atât timp cât tulburi apa. Când ai probleme înseamnă că atunci Dumnezeu te iubește și mai mult. Când ești „călduț" Dumnezeu te lasă de capul tău. Dumnezeu vrea să-ți dăruiască mai multe bunătăți decât ceri tu. Cine îl are pe Dumnezeu, acela este fericit!

Există o singură artă creștină, care nu-i nici gotică, nici romantică, nici barocă, e arta de a purta crucea. Prietene, dacă ne uităm spre aceeași stea, vom fi veșnic împreună!...

Copilul de astăzi, Omul de mâine

„Nu trebuie să întâlnești omul la suprafață,
ci la al șaptelea etaj
al sufletului, inimii și cugetului său."
(Antoine de Saint-Exupery)

Inima noastră e un ascensor ce se blochează adeseori între etaje, între minte și inimă. Exemplul negativ al părinților, influența prieteniilor greșite, lecturi și vizionări nepotrivite

cu vârsta, modele nefaste ale unor adulți imorali: sunt filmele zilnice din viața copiilor. Câmpurile de luptă în educație sunt mereu în stare de atac. A câștiga un suflet este mai de preț decât orice bun material. Abandon fizic sau moral și inima tresare că povestea nu moare. Firimituri de tandrețe.

Copiii nu au nevoie de critică, ci de modele vii, actuale, pozitive. Optimismul și fericirea se învață zilnic. Respectul față de copii ajută să se formeze oameni cu personalități demne, verticale, care vor simți nevoia de a acorda, la rândul lor, respect celorlalți. O mamă și un tată prezenți în viața copilului valorează cât zeci de profesori sau formatori. Părinții cunosc cel mai bine căile inimii, nu doar cărțile. Educația este cea care te face bogat și nu satisfacțiile lumești, efemere. Co-participare, reciprocitate, cunoaștere, exercițiu, progres.

Viața e ca un bumerang. Înțelepciunea populară ne aduce aminte de școala vieții: „Ce-ai semănat, aceea culegi"; „Cum îți așterni, așa vei dormi". Modul în care te comporți cu cei din jur spune multe despre trecutul tău, dar și despre ceea ce se va întoarce la tine. Există o logică a relațiilor umane, care, atunci când nu este prețuită, se încolăcește asupra minții și inimii

fiecăruia. Morala este cea care menține armonia între culturi și întreține frumosul.

Identitate psihologică, distincție, capacități psihice. Oamenii devin pricepuți prin exercițiu, nu doar prin talent. 10% talent, 90% muncă, sudoare, jertfă. Edificiul vieții se reclădește zilnic. Mândria, invidia, răutatea omenească, rutina obișnuinței, automatismul, suspiciunea sau neîncrederea, egoismul, acuzațiile închipuite, repetiția uniformă și monotonă sunt mormântul, crusta sufletului viu. Pentru a învinge gesturile seci și a trăi vibrații noi este nevoie de bucurii vii și autentice. A investi speranțe, firesc, Duh. Binele, Adevărul, Iubirea sunt Treimea omenirii. Cărarea e frumoasă. Fii liniștit. Dacă vrei să fii fericit, atunci fii! A fi deștept înseamnă a ști să trăiești frumos, a fi fericit. Nefericirea deprimă, îngustează.

Există mult adevăr pe pământ, avem nevoie de frumusețe morală. Aristocrație a omeniei, valoare a timpului. Toți vor să bată recorduri și tot mai puțini vor să miște inimile de pe pânze de păianjen, de pe convenții pe sfințenia sufletului. Suntem admirați sau invidiați în funcție de ceea ce așezăm fiecare în desaga vieții. Și toți avem o desagă, și toți putem pune acolo tot ce dorim, oricând. Harul divin nu se cumpără cu bani, ci cu inima și este la îndemâna

oricui. E gratis să te sfinţeşti, e „super ofertă"! Faptele noastre ne fac să fim ceea ce suntem astăzi, mâine, veşnic.

Accidentele nu sunt accidente, la fel cum întâmplările nu sunt întâmplări. Ai învăţat lecţia? Ai înţeles mesajul? Astăzi experienţa e cel mai bun învăţător.

Eu sunt tu şi tu eşti eu. Fiecare om e o lume nouă care se naşte şi moare odată cu dânsul. Istoria spirituală a lumii există ontologic în sufletele noastre, la niveluri diferite de trăire şi înţelegere. Infinitate în unitate şi umanitate în om. Omule, cunoaşte-te pe tine însuţi! Caut un om...

M-am născut din iubire ca să iubesc. Eu îmi cunosc mama după privire, iar ea mă cunoaşte după surâs. E povestea noastră de blândeţe în care contopesc cele două suflete pentru eternitate, precum o picătură de apă se contopeşte cu oceanul din care s-a născut...

Copilul emoţional din tine

„Dacă scrii pentru Dumnezeu, vei ajunge la inimile multor oameni şi le vei aduce bucurie. Dacă scrii pentru oameni ai să câştigi nişte bani, vei dărui unora puţină bucurie şi ai să faci puţin zgomot în lume, pentru un timp. Dacă scrii numai pentru tine, ai să citeşti ce ai scris şi zece minute mai târziu vei fi atât de dezgustat încât îţi vei dori să fi murit" (Thomas Merton)

Nu am venit în viaţa asta să plătim facturi, să muncim ca nebunii, să ne certăm din orice prostioară, să colecţionăm cartoane cu multe ştampile, ci să învăţăm să iubim. Nu luăm cu noi decât iubirea dincolo. Nu luăm nici mobila, nici maşina, nici casa, nici... nimic. Sădeşte în suflet multă bucurie ca să ai ce flori să culegi mai târziu. Bucuria nu e ca valurile mării ce trec repede, nici ca floarea ce se ofileşte. Întâlneşte-te cu tine, descoperă-te, acordă-ţi timp conştient şi nu mecanic!

Copiii au deficit de ataşament parental care nu le validează identitatea. Copilul când vrea atenţie sau timp de calitate, ori se îmbolnăveşte ori face o prostie. Ceva face ca să-ţi atragă atenţie. Şi e nevoie de atenţie pozitivă,

nu de atenție negativă. Încredere și încurajare, și nu ceartă. Nu suntem maturi emoțional și adeseori ne comportăm ca niște copii. Indiferent ce s-a întâmplat există un rost. Fugim de responsabilități pentru că nu suntem liberi. Nevoie de libertate versus nevoie de control. Suflete, te iubești pe tine? Te-ai acceptat, te-ai iertat? Înțelegi ce se întâmplă în viața ta?

Viața te izbește de toți pereții, cu sau fără voia ta. Tu duci valul unde vrei și poți fi fericit. Omul e un mecanism care acționează la diferiți stimuli. Putem ieși din orice angrenaj creat de noi sau de cei din jur. Avem nevoie de iubire necondiționată și pură. Nu te mai lovi cu acceleratul din tine. Ieșim din programul „mașina de cusut" și schimbăm vibrația, energia. Nu ne mai „lovim" unul altuia piticii de pe creier. Inteligență rațională, maturitate emoțională.

Blocajul energetic al corpului naște emoții negative. Avem nevoie de depolarizare în mișcarea interioară, de sincronizare prin procesul iertării. Un conflict biologic există în fiecare din noi. Inversii psihologice, câștiguri pe care le avem din comportament, autosabotare, sunt schemele în care ne învârtim zilnic, activând sau dezactivând diferite emisfere ale creierului. Ne arătăm că suntem tari pentru a ascunde durerea pe care o avem înăuntru. Nu avem nevoie de

cârje sau bastoane exterioare pentru a ne sprijini sufletul șchiop.

Ura intră în noi ca și iubirea. În fiecare zi te descoperi, în fiecare zi te creezi. Ce descopăr eu îți împărtășesc și ție. Vocea critică moare și ne suntem propriul dușman. Ne luptăm cu convențiile, cu normele, cu regulile, cu standardele, cu canoanele care ne îngrădesc libertatea interioară. Sentiment de neputință în fața vieții. Frica de Dumnezeu ucide și nu iubirea de Dumnezeu. Ne sufocăm ființa pentru că nu vrem să fim spontani, veseli și buni. Orice problemă ai avea, dacă sapi în spatele problemei ajungi la frica de moarte. Criticul intern moare la canalele de iubire interne sau externe. Moartea nu e moarte, ci e naștere, viață.

Lacrima este durerea care iese din tine și de care sufletul vrea să se elibereze. Nimeni nu ne face atâta rău așa cum ne facem noi. Înțeleg și empatizez cu fiecare. Excesul de limită generează revoltă pentru că înăbușă creativitatea, vitalitatea, spontaneitatea, naturalețea, înțelepciunea. Ni se revelează orice nevoie. Cel mai bun profesor este ultima ta greșeală. Dumnezeu îți arată locul comorii, dar tu trebuie să sapi!

Am învățat să ofer, nu fiindcă am prea mult, ci pentru că știu cum este să nu ai! Am

obosit să caut. M-am oprit și cred. Mă conduce emoția și nu rațiunea. Nu poți dărui iubire, dacă nu ești iubire. Lasă-te să curgi, iubirea vine de la sine! Respiri iubire și ești fericit!

Viața este o surpriză

„Muzica este un răspuns căruia nu i s-a pus nicio întrebare..." (Nichita Stănescu)

Viața este o surpriză. Dacă trecem pe lângă oameni fără să-i privim cu dragoste pierdem zâmbetul lor. Privirea este o chemare, o staționare în suflet. Iubirea nu e doar ceea ce dă inima, ci ceea ce dă glasul, privirea, mâna pe care o întinzi.

Nu ai nevoie de multe ca să fii fericit; un cântec și puțin infinit. Lumea e făcută din foarte puțin. Oricât de palidă ar fi ziua totul este trecător. Adormi, te trezești. Aproape, departe sunt doar niște valori date de minte. Cântec de pace, cântec de război. Arme pentru vorbe.

Ai spus prea ușor adio zâmbetului. Ridică-te și caută viața în jurul tău! Omul este trist

pentru că nu ştie că este vesel. Îndoiala este jumătatea drumului dintre credinţă şi necredinţă.

Când trec anii ce lasă în urma lor? Geamuri fumurii. Ne jucăm cu dragostea, de-a dragostea. Zâmbetul este atunci când colţurile gurii sunt dulci în sus. Chiar dacă uneori mai coboară, acel contur al buzelor este într-un balans. Şi nu se poate stinge în întuneric. Şi ochii ştiu să surâdă. Şi mâinile. Totul în toate.

Am mărturisit tandreţea. Oamenii sunt preocupaţi de propriul piedestal. Viaţa unora se asemănă cu parodia unei cărţi. Amar e amarul.

Întâlnim oameni care reuşesc să ne intre în suflet deşi n-au cheia şi oameni care deşi au cheia nu pot găsi uşa. Iubirile cele mai de preţ sunt cele care nu au nevoie de cuvinte.

Învierea înseamnă revenirea la dragoste. Dumnezeu poate schimba cursul unui neam, ţări, oraş, sat, dacă mai sunt oameni care Îl iubesc. Prietenul la nevoie se cunoaşte, iar iubirea faţă de Dumnezeu în ispite, în încercări. Dorul este corespondenţa inimii.

Răbdarea începe abia atunci când ți s-a terminat răbdarea

Un discipol şi-a întrebat într-o zi maestrul: „Ce trebuie să ştiu pentru a ajunge într-o zi acolo unde îmi doresc?" „Să ştii să iei decizii bune, decizii bune, decizii bune", răspunse maestrul. „Şi cum învăț asta?" „Experiență, experiență, experiență...". „Şi cum câştig experiență ?" „Decizii proaste, decizii proaste, decizii proaste...," încheie maestrul. Aşadar Petre Țuțea avea dreptate când afirma că experiența nu e revelație, ci o acumulare de date. Se dobândeşte prin străduință şi determinare. E greu să înțelegi pe deplin sau să înveți din cărți ceea ce nu ai trăit pe pielea ta sau nu ai văzut cu ochii tăi. Experiența este cel mai dur profesor, pentru că mai întâi îți dă testul şi apoi îți spune care era lecția de viață.

Omule, cine ți-a stins lumina şi ți-a furat semnul crucii? Răbdarea începe abia atunci când ți s-a terminat răbdarea. Cea mai prețioasă

călătorie este aceea către sufletul nostru, către noi înşine. Călătorie ce o facem în singurătate. Cuvinte nu găseşti. Viaţa se împarte în rău şi bine. Clipe de rătăcire uitând Cuvântul. Marea e albastră, iarba e tot verde.

Cu toţii avem frământări ce ne ţintuiesc mai mult sau mai puţin pe drumul vieţii. Acolo unde adeseori o vioară mai cântă... Ai nevoie de cineva care să şlefuiască diamantul din tine. Căutând Raiul, găsim iadul din noi. Prinosul nostru de recunoştinţă pentru oamenii providenţiali din viaţă adeseori e prea mic, iar simţămintele ce ne copleşesc, alături de preţioasele amintiri, reprezintă emoţionante răvaşe. Nu o să vină nimeni să ne bată la uşă să ne ofere puţin timp pentru a petrece cu celălalt. Un telefon, un mesaj, o conectare, o întrebare. Celălalt simte că te conectezi. Nu ai vrut durerea, dar ai cunoscut-o. Dacă vrei, plângi! Te ajută, te eliberează! Ploaia ne uneşte când ne udă, aidoma lacrimilor. Dacă vrei, scrie-mi... Ai să vezi că timpul e în favoarea ta. E frig. Te acopăr în fiecare noapte cu o aripă de înger. Locuieşti în inima mea şi vreau să te plimb prin praf de stele. Odă bucuriei!

Eu joc cu viaţa o horă. Vrem, nu vrem, se întâmplă. Cu toate că eu tot nătâng am rămas. Mă gândesc la tine şi la mare, cu magia timpului

și a luminilor din port. Părul în vânt dansează grațios și-mi atinge luna de argint a iubirii. Cine sunt eu?! Pașii ce sărută pământul, mâna ce mângâie mătăsos valurile, tremurul vântului când mă pătrunde în ființa timpului. Uneori mă simt ca marea fără sare. Chitară, te rog, du-mă departe, departe! În seara asta vreau doar să visez. Îmi inventez o lume făcută din iubire, unde se gândește doar cu inima și nu există răutate, frică și moarte. Oare cum ar fi lumea, dacă toți oamenii ar iubi?!

E vina mea, doar vina mea când nu trec testul încercării. Încă împreună, doar împreună învățăm să iubim, să iertăm, să fim mai frumoși la suflet și la chip. Nici nu mai pierd timpul cu întrebările care nu mai au răspuns. Suflete, ceea ce a fost, a fost. Așa este făcută lumea, dragostea, durerea, invidia, răutatea, puținul, plinul... Din nimic, poveștile mici devin importante. Acolo este aici și viceversa. Nimicul ne face să suferim. Dintr-un fir de praf dezvoltăm mormanul de gunoi. Seară albastră cu lună plină. Cristale de zahăr pe obrajii sufletului. Nu te mai certa, trăiește! Intră și ieși din tine, și fă loc lui Doamne. Nu ucide jurăminte. Cine te face să plângi și te întoarce la începuturi? Ești ceea ce căutai. Poți zbura. Ia aripile pe spate și sus! Nu rămâne la podea! Crede în astăzi și nu rămâne la ziua de

ieri, mai ales că o parte din tine te învață să mai speri.

Cele mai frumoase clipe sunt cele pline de lacrimi şi iubire când îngerul nu doarme, ci scrie povestea ta, povestea mea. Câte emoţii îi dau, iar şi iar! Dar e cel mai fericit înger, are ce povesti. Sfatul îngerilor când toţi se scutură de pulbere de stele. Nimeni nu poate şti unde duce drumul şi timpul. Nimeni nu poate arăta cum dragostea creşte, să o măsoare la metru sau să o cântărească la kilogram. Se simt şi se trăiesc. Atrag lucruri bune şi frumoase pentru că mă gândesc la ele. Cineva spunea că Doamne face sfinţi şi oameni cu materialul clientului. Dumnezeu dă, dar nu pune în traistă. Niciun cuvânt în plus. Câştigător, învins, victorie nu există; toţi suntem în braţele Tatălui Ceresc şi ne depărtăm din cauza propriilor reguli uitând că nu trebuie să rămânem cu sufletele îngheţate.

A te ruga înseamnă a tăcea, a părăsi gândurile şi a lăsa pe Dumnezeu să vorbească în adâncul inimii. Isihia înseamnă „revenirea în sine". Liniştea inimii este atelierul sau laboratorul rugăciunii. A te ruga înseamnă să încerci să vezi o fărâmă de bine şi în cel mai mare rău. „Fii în pace în inima ta şi cerul şi pământul vor fi în pace cu tine. Scara Împărăţiei lui Dumnezeu este în tine, ascunsă în sufletul tău.

Adânceşte-te în tine însuți, departe de păcat, şi vei găsi scara pe care vei putea să te înalți", ne învață Sfântul Isaac Sirul.

Ieri e istorie, mâine e mister, azi e un dar. Un dar de împărțit cu restul. Aşadar, în viață, mai bine optimist şi să mă înşel, decât pesimist şi să am dreptate!

Cel mai minunat tavan este cerul, iar cel mai moale covor este iarba. Vorbeşte Doamne, robul Tău ascultă !...

Alcoolul, anestezie a sufletului rănit

„Nu hotărî singur cine merită şi cine nu merită! Se poate să greşeşti când judeci valoarea cuiva. E mai bine să faci bine şi celor care nu merită, decât ferindu-te să dai celor mai puțini buni, să nu ajuți nici pe cei care merită. Este cu putință să treci cu vederea chiar pe unii care sunt iubiți de Dumnezeu. Deschide, dar, inima ta tuturor celor care au fost înscriși ca ucenici ai lui Dumnezeu."
(Clement Alexandrinul)

Iritabilitatea este primul semn că ceva nu este în ordine. Mai ales dacă resimți neplăcut tensiunea fiecărei dimineți şi încerci să devii mai

plăcut sau mai înțelegător printr-un pahar sau două.

O problemă cu alcoolul nu au doar bărbații, ci și femeile. În prezent, există mai multe femei băutoare de alcool decât au existat vreodată în decursul acestui secol și asta se observă din numărul femeilor care cer sprijinul pentru a diminua consumul sau pentru o abstinență totală.

Alcoolul produce modificări în funcționarea creierului. Ca orice lucru are aspecte pozitive și negative. Cu un pahar de vin roșu, curat, natural îți poți regla tensiunea sau anemia. Dacă bei patru sau cinci pahare, deja începi să abuzezi fizic sau emoțional soția și copiii. Alcoolul, sub orice formă aduce schimbări de comportament atât la femei, cât și la bărbați, în procentaje diferite. Aceste modificări pot să ne facă mai fericiți, mai vorbăreți, mai relaxați, mai îndrăzneți și dezinhibați, mai prietenoși și amuzanți sau mai somnoroși, mai violenți (verbal sau fizic) sau mai lenți în gândire, mai deprimați, mai frustrați, mai anesteziați.

Alcoolul e ieftin și consumul crește de la an la an, chiar dacă situația economică și socială este încă îngrijorătoare. Rata deceselor datorate bolilor hepatice este în creștere. Chiar și tinerii sunt printre consumatorii de „anestezie ieftină și rapidă". Cei mai renumiți din Europa sunt tinerii

danezi şi cei din Marea Britanie. Bineînțeles că acest consum are şi o zestre genetică, deoarece problemele consumului de alcool încep în familie. Copiii fac ceea ce văd, nu ceea ce aud.

Nu încercați să citiți gândurile celorlalți despre voi pentru că nu vom şti niciodată ce gândesc cu adevărat şi nu putem gestiona gândurile celorlalți. Sentimentele de culpabilitate sau dezaprobare, manieră potrivnică sau defensivă, gândirea în alb şi negru, plânsul de milă, sunt irosiri de energie emoțională.

Consumul de alcool nu rezolvă situațiile dificile din viața fiecăruia, ci le dublează. Pe lângă sânge, ficatul, inima, creierul, plămânii, mușchii şi rinichii sunt locurile ce rețin alcoolul. La femeile gravide alcoolul traversează placenta şi ajunge la făt. Datorită dimensiunilor corpului, a alimentelor consumate, a metabolismului personal, adaptării celulelor nervoase, unele persoane rezistă la alcool mai mult decât altele. Riscurile consumării unei cantități mari de alcool le cunoaşte fiecare în parte (accidente fizice, traume psihologice), precum şi senzația de mahmureală de după episod (oboseală, deprimare, iritabilitate).

Factorii sociali, cercul de prieteni, ieşirea din rutină, luptă interioară copleşitoare, sunt începuturi zilnice spre a porni cu dreptul spre o

nouă şansă. Toate s-au schimbat, tu te-ai schimbat. Centre de specialitate, consilierea, alcoolicii anonimi, medicaţia, terapia, spovedania, sunt uşi deschide pentru mintea şi sufletul nostru. Bine este să facem aşa. Se poate şi să nu facem aşa, dar ne va fi greu. Noi alegem acţiunile noastre în mod liber şi conştient. Creştin e cel care nu trăieşte nici în trecut, nici în viitor, ci numai în prezent. Trecutul nu-l apasă, viitorul nu-l îngrijorează.

Viaţa îţi oferă exemple multe ca să te descurajeze. Încerci poate să devii pentru o perioadă mai rău însă nu ai sufletul hain şi nu reuşeşti să fii ignorant. Momentele de sinceritate vin când nu te aştepţi. Inima împietrită se înmoaie când apar probleme. De aceea Dumnezeu îngăduie suferinţa, ea nu este un scop în sine ci un mijloc. Mulţi punem plasturi pe rană dar nu vindecăm aşa rana. Oricine caută găseşte şi dacă nu găseşti îţi scoate Dumnezeu în cale. Dumnezeu aşază lucrurile încât omul îţi găseşte locul până la urmă în această lume.

Străduieşte-te să fii cât poţi de vrednic dar nu poţi aştepta până când o să fii vrednic. Nu ştii ce îţi aduce ziua de mâine. Tocmai de aceea a venit Hristos pentru că niciunul din lumea aceasta nu a fost atât de vrednic să ajungă la El.

Prin refuzul nostru încăpățânat amânăm coborârea de pe cruce a lui Hristos.

Tot ce avem în viața aceasta sunt daruri de la Dumnezeu, de la existența noastră până la cele mai intime bunuri. Împacă-te cu Dumnezeu, cu tine și cu cei din jur!

În creștinism Domnul e mereu prezent, dar nu impietează nicio clipă asupra absolutei noastre libertăți. Stă la ușă și bate. Nu intră nechemat. Iar înainte de a da, întreabă:crezi tu că pot? Nu întreabă dacă solicitantul e vrednic de a primi, ci dacă e liber de a crede. Și de răspuns răspunde tot pe măsura libertății: fie ție după credința ta!

Cred Doamne, ajută necredinței mele!

Minte-emoţie-comportament

„Dacă vrei să construieşti un vapor, să nu începi prin a-i trimite pe oameni după lemne, cuie, unelte, sfori şi alte materiale. Învaţă-i întâi să tânjească după marea îndepărtată, nesfârşită."
(Antoine de Saint-Exupery)

Mintea noastră consumă multe resurse şi se adaptează zilnic la noi trăiri, la noi provocări. Mintea este un panou pe care proiectăm mereu vrute şi nevrute. Inconştientul e un loc unde adeseori nu ai vrea să intri, un loc plin de conflicte nerezolvate purtate încă din copilărie. Şi paradoxal, în inconştient există toate resursele necesare pentru a supravieţui. Inconştient pozitiv, inconştient psihanalitic. Logică inconştientă versus logică conştientă (emoţii, acţiuni, gânduri, credinţe). Inconştientul munceşte la maximum doar ca să stai cu ochii în tavan, de pildă. E o falsă senzaţie că stai şi nu faci nimic. Pentru a face sau a nu face, se depune acelaşi efort pentru că inconştientul nu se opreşte niciodată. Cu inteligenţa noastră ne creăm

singuri probleme pe care încercăm să le rezolvăm.

Când ai un ciocan în mână vezi cuie peste tot! Atunci când ne învinuim singuri pentru diferite lucruri pe care le-am gândit sau le-am făcut cândva, adeseori nici nu mai avem nevoie să fim acuzați de alții. Știm să o facem „bine", uneori prea bine! Factorul de insecuritate a responsabilizării propriei conștiințe poartă dureri ale eului moral. De tine însuți nu te poți ascunde și mai devreme sau mai târziu travaliul de a te privi așa cum ești trebuie înfruntat și acceptat. „Sentimentul rușinii" reprezintă sensibilitatea morală a dorinței de îndreptare, de schimbare în mai bine, de creștere armonioasă. Dezlegi, eliberezi, corectezi, protejezi. Gândești altfel despre tine în relație cu ***eu-tu-situație***. E alegerea ta! Menținerea iertării înseamnă corectarea mentalului de fiecare dată când mă trezesc în „contracte". Observarea propriei dependențe și alegerea de a pleca din „baltă". Schimbarea ta declanșează schimbarea celuilalt. Dă-ți voie și alege să ieși din buclă.

Într-un sistem o problemă rămâne o problemă pentru că fiecare își joacă rolul. Ne învârtim, dar nimeni nu pune degetul pe buton, pe rană. Cine crede că deține adevărul e un tiran și avem destule exemple în istoria lumii de

oameni care credeau că deţin adevărul şi ce au făcut cu acel adevăr. Au murit cu adevărul între dinţi, pătat cu sânge. De acolo încă mai picură şi pe alte pagini ale conştientului colectiv. Toată viaţa învăţăm şi la sfârşit tot neînvăţaţi murim. Am învăţat de curând că uşa se deschide în două părţi şi fiecare e liber să aleagă dacă o închide sau o deschide. Şi nu trebuie să te simţi vinovat sau dator pentru asta! Viaţa te obligă, te dă cu nasul de realitate. Poate ai ceva de învăţat, poate ai ceva de iertat...

Nu poţi controla comportamentul celuilalt şi nici comportamentul celuilalt nu îţi dă ţie valoare. Stăm în viitor visând, sau în trecut regretând. Copiii stau în prezent şi sunt conectaţi mereu la tot ce e viu. Chiar dacă îţi place o haină foarte mult şi corpul creşte şi nu mai încapi în ea, la un moment dat e nevoie să te dezbraci de ea şi să-ţi cauţi haina. Mergi odată cu schimbările din viaţa ta. După cum certificatul de căsătorie nu îţi oferă un certificat de garanţie, tot la fel nu poţi controla totul prin „contracte" cu tine sau cu cei din jur. Oricând poate apărea neprevăzutul şi e nevoie să fii pregătit emoţional şi mental pentru orice. Trecem prin toţi paşii pierderii, travaliul pierderii (şoc, negare, tristeţe, acceptare) şi gustăm iertarea, pacea şi speranţa. Pisica nu face

depresie pentru că nu a prins şoricelul, ci mai încearcă iar şi iar şi iar...

Comunicarea este o formă exterioară a unei realităţi interioare. Unii oameni sunt bronzaţi pe trup, alţii sunt bronzaţi pe suflet. Unii au cicatrici pe suflet, alţii au cicatrici pe trup, însă omul trebuie iubit cu răni cu tot. Iubeşte şi rana şi pe cel ce a făcut rana! Nu ajută să găsim un vinovat şi să plângem de milă victimei, ci să căutăm soluţii reale. Dacă e să ne luăm „după ochi pentru ochi", toţi rămânem orbi. Nu ai putut ventila sau nu ai putut vorbi despre ce ai simţit atunci, e un început bun să vezi cine eşti acum, ce s-a dărâmat şi ce a rămas în picioare. Schimb emoţia din duşman în amic, o trăiesc şi o înlocuiesc cu ceva bun. Jelesc ce am de jelit şi merg mai departe! Lacrimile se transformă în gânduri şi devin parcă un organ interior care ne ajută să vedem mai bine. Te dor strămoşii? Nu uita că sentimentele îngropate de vii nu mor niciodată!

Poveşti crude sau coapte, dar e o muncă de arheologie interioară. Avem nevoie să ne îndreptăm oasele minţii şi sufletului pe o gândire magică. Nu putem pune mintea în clor, dar putem ierta, putem face oricând „actualizare" la „programul" nostru interior. Iertarea dă naştere la sentimente, gânduri, comportamente pozitive. Şi

e *super ofertă* să-ți faci acest cadou! De astăzi, nu de mâine.

Meditație

„Să nu lași să treacă o zi fără să vezi, fără să auzi sau fără să citești ceva frumos!"
(Johann Wolfgang von Goethe)

În viața noastră atingem pământul ușor, cu piciorul, doar ca să părem că suntem în această lume, însă noi căutăm la înălțimi și urmărim înțelepciunea vieții veșnice.

Cine sunt eu? O mână de oase peste care Dumnezeu a suflat Duh de Viață. Acest suflet, după ce își va cânta balada vieții, se va întoarce cândva întru țărâna din care a fost plămădit. Ca orice muritor voi trece; însă aceste cuvinte vor vorbi singure despre durere, încercări și lacrimi prefăcute în bucurie. Căci, a fi monah este o poezie pe care o scriem mereu până prindem aripi să zburăm spre cer...

Nu ar trebui să lăsăm timpul să ne treacă printre degete fără să petrecem timp cu cei care chiar contează pentru noi, cei apropiați de inimile

noastre. Dacă mâine murim, vom fi înlocuiți ușor la locul de muncă, dar familia și prietenii vor simți pierderea pentru tot restul vieții lor. Nu îți petrece viitorul purtând cu tine cuvinte nerostite pe care cineva ar fi avut nevoie să le audă, pe care ar fi trebuit să le dăruiești cuiva, cândva. Felul în care îți petreci timpul este mai important decât felul în care îți cheltui banii. Greșelile care implică bani pot fi corectate, dar timpul se duce pentru totdeauna. Acum deja este atunci. Lângă tine suflet geamăn sunt eu original, fără nevoia de a mă dovedi și explica.

Un prieten de-al meu spunea frumos că ce îl doboară îl pune pe picioare. Ca să poți fi fericit dă drumul lucrurilor care te fac să fii trist. Cele mai bune lucruri în viață sunt oamenii pe care îi iubești, locurile pe care le-ai văzut și amintirile rămase. Visează cu toată mintea, crede cu toată inima, acționează cu toată ființa. Dă lumii ce ai mai bun în tine. Pentru că, vezi tu, până la urmă, totul e între tine și Dumnezeu; niciodată nu a fost între tine și oameni. Nu e nevoie să mergi repede. Trebuie doar să mergi...Pentru că mințile luminate discută idei, mințile mediocre discută evenimente, iar mințile înguste discută oameni.

Ce caut eu în viața mea? Cine sunt? De unde vin? Și încotro mă îndrept?

Se spune că tăcerea este a doua putere a lumii, după cuvânt. Tăcerea este mai melodioasă decât orice cuvânt. Aşa este, însă scrisul rămâne peste veacuri ca o pictură a inimii ...

Suflet nobil

Te întorci în casa sufletului tău. Eşti fidel inimii tale. Mintea are alte legi, uneori cam reci. Oameni frânţi sufleteşte găsim la tot pasul. Au fost, sunt şi vor mai fi. Ne rănim între noi din orgoliu, invidie, neputinţe. Postiţi, rugaţi, iertaţi. Spăşiţi sau nu. Societatea cu al ei carusel a ameţit conştiinţe. Sunt succese care coboară şi înfrângeri care te înalţă. Important e să poţi dormi liniştit noaptea...Este loc şi de căinţă. Oamenii au nevoie de timp ca să te ierte, Doamne însă are nevoie de Clipă: „Adevărat grăiesc ţie, *astăzi* vei fi cu Mine în rai" (Luca, 23, 43). Cine te iartă, te va ierta, iar cine te urăşte, te va urî. Mai ales dacă ţine morţiş să rămână mic. Şi nu are nevoie de ani, de dovezi, de... Ce bine că Dumnezeu nu e ca omul, că demult ar fi trebuit să fie sfârşitul lumii!

Doamne încă mai aşteaptă întoarcerea, iertarea, iubirea, recunoştinţa, comuniunea.

Caută noi începuturi şi descoperă bucuria de a lăsa trecutul în urmă. Reproşurile sunt mai grele ca necazul în sine. În viaţă nu poţi să spui oricui orice. Mulţi rămân doar la ambalaj, oricât am povesti despre gustul miezului. Fiecare om are taina sa. Inimă fină sau cu multe crestături. Intuiţii, inspiraţii, structuri logice. Iartă! Strângerea de inimă să devină strângere de mână. Roagă-te! Fiecare grăunte are făină, dar şi tărâţe. Şi cel mai bun vin are drojdia lui. În fiecare rău e un bine, depinde de noi ce alegem să folosim, să vedem. Binecuvântează şi mulţumeşte pentru tot ce primeşti. Vei înţelege mâine lecţia de astăzi!

Durerea unui suflet uneori e atât de mare ca şi cum ar fi durerea întregii lumi. Poartă în el toată umanitatea. La fel e şi cu bucuria. Şi cu plânsul. Durerile sufletului sunt mai puternice decât durerile trupului. Viermele neîncrederii pătrunde în solul sufletului şi roade toate rădăcinile plantelor îngrijite, mai ales a florii încrederii. Şi e tare greu de semănat după ce pământul inimii e uscat şi sunt bolovani acolo. Udă cu lacrimi ce e de udat, ară cu iertare, discuieşte cu bunătate şi seamănă iarăşi semințele iubirii. Aşteaptă raza de soare şi binecuvântarea lui Dumnezeu. *„Fereşte-te de*

rău şi fă bine, caută pacea şi o urmează pe ea." (Ps.33,13)

Atât sentimentul aroganţei, al superiorităţii, cât şi al insuficienţei şi al inferiorităţii sunt atitudini extreme ale vieţii ce pot dărâma fiinţa oricui. Dumnezeu, făcând pe om, nu a vrut să creeze un rob, un sclav, ci un suveran, un împărat al creaţiei. Omul nu e făcut să fie înfrânt. Greutăţile din corabia vieţii ne fac să avem stabilitate în furtunile şi valurile nopţii. Cuminte, năstruşnic, trist sau vesel, filmul vieţii rulează clipă de clipă în premieră doar o singură dată. Filmezi sau te laşi filmat?

Crede-mă că nu vrei averi. Vrei pace şi iubire. Te-ai agitat în zadar: *„Gol am ieşit din pântecele mamei mele şi gol mă voi întoarce în pământ! Domnul a dat, Domnul a luat; fie numele Domnului binecuvântat!"* (Iov, 1,21) Totul este atât de simplu şi de frumos. Sufletul tău e pur. Ai răbdare. Păstrează sănătatea sufletului aşa cum ţii la sănătatea trupului. Frumuseţea, gingăşia inimii şi a gândului curat fac ca orice om să devină frumos şi la exterior, indiferent ce urme are pe trup... Lumina din interior radiază şi acoperă orice rană, orice minus, orice...Înnobilează sufletul, curăţă ochii să vadă cele bune şi mintea să gândească plusurile şi viaţa se va schimba.

Dumnezeu nu este o balanță, un cântar: ți-am dat, îmi dai. Dumnezeu este iubire. Dumnezeu este un Tată iubitor, înțelegător, atotcuprinzător, iertător. Fii suflet nobil şi pe mormântul tău nu va fi doar o floare, ci şi o lacrimă fierbinte, iar din cer vei primi un surâs de soare...

Nimic nu e rău, noi le folosim rău. Din ce suntem transmitem celorlalți. Fiecare zi este o viață în miniatură. La fel şi judecata de apoi este gustată zilnic de fiorii conştiinței. Vă dăruiesc speranță şi linişte interioară. Veşnicia este acum. Buzele miros a rugăciune.

Dragostea = Răbdare, Iertare, Bucurie.

Învețți să te dezvețți

„Nu-mi pot face autobiografia pentru că nu mă interesează trecutul meu, pe care îl detest! N-am nimic comun cu mine în trecut. Știți când începe viața mea? Acum când vorbesc cu dumneavoastră." (Petre Țuțea)

Mass-media ne învață că veștile bune nu sunt știri bune. Uneori o zi pare cât o viață întreagă, alteori are gustul unei secunde argintii. Păstrează mereu o bucată de cer deasupra vieții tale care să-ți amintească de bine, adevăr și frumos. Viața vine în valuri și nu trebuie să te arunci în cap pe toboganul vieții. Nimic nu e imposibil pentru un suflet optimist. Te vei simți fericit ori de câte ori te vei ridica de la podea. Și din căderi, și din ridicări ai de vindecat în măreția firii umane. Toate experiențele noastre sunt farmacie pentru suflet. Nu descuraja, ai răbdare cu tine, cu cei din jur, cu vremurile!

Viața se schimbă câte puțin sau noi ne schimbăm câte puțin în fiecare clipă. Tot timpul mai este ceva de adăugat, tot timpul mai este ceva de iertat, de iubit, de învățat. Drumul spre o

conștiință curată și liniștită ne luminează sensul vieții. Știm cine suntem, dar nu știm ce am putea deveni. Consumăm viața ca slujitori ai sufletului și trupului imprimând speranța în toate încăperile interioare. Evoluție, progres, dor.

O mamă se privește zilnic în oglinda ochilor copiilor săi. Ne deosebim unii de alții ca să ne completăm unii pe alții. Existăm deopotrivă în noi și în celălalt în comuniunea iubirii. Sufletul meu are nevoie de sufletul celuilalt, împărtășindu-se din umanitate și divinitate în același timp. Regăsesc în tine bucăți din mine și simt în tine glasul din mine. Suntem ca un joc de puzzle în care fiecare are părți din marea imagine. Talanți, lumină. Providență în dialog pe temelia credinței. Gând și simțire spălate prin trecut, prezent și viitor. Îmbrăcăm hainele noi pe care timpul le-a confecționat în sufletul nostru.

Viața este un gem dulce-amărui: dulce pentru că Hristos mă iubește, amară pentru că eu nu răspund cu iubire la iubirea Lui. Dragostea e cel mai bun răspuns la toate întrebările vieții. Descoperă soarele din interiorul tău și lasă-l să lumineze. Nu ești singur, Dumnezeu este cu tine. Nu a nevoie să fim crispați, isterizați, înfundați. Bunătatea nu are jumătăți de măsură. O manifestăm sau ba. Avem dușmani pentru că și noi suntem dușmanii altora într-o formă sau alta.

Egoism, invidie, mândrie. E adevărat că răutatea neîmplinită devine stresantă pentru cine o fabrică, însă orice răutate se domolește în fața blândeții pe altarul inimii. Condiția demnității umane este un echilibru între a ști să pierzi, a ști să-ți pleci fruntea, a ști să câștigi. Oamenii în depresie sunt mai atenți la contraste decât la asemănări. Simț al alegerii și opțiunii spontane, inspirație a subconștientului. Precum timiditatea ascunde mari calități încătușate, tot la fel fiecare suflet are îndoieli interioare care pătează visul. Suntem învinși de calitățile sau de defectele cuiva?

Complicăm simplitatea. Natura ne face oameni naturali, societatea ne face oameni sociali, dar omul se poate face pe el om. Decriptăm arhetipurile și acceptăm sau refuzăm, conștient sau inconștient, exigențele morale. În iubire e cea mai mare libertate. Secundă de adevăr. Iubiți o secundă Adevărul și el vă va elibera. Mai bine ca în țara mea nu e nicăieri. Cu munții mei, cu brazii mei, cu doina mea, cu plânsul meu, cu râsul meu, cu dorul meu...

Bunul simț este facultatea de a deosebi binele de rău. Raționament de tip euristic. Noi sensuri, noi înțelesuri. Slabi sau puternici, influențabili sau nu, cu emoții primare sau îngrijite, dorim să căutăm partea bună din noi, din cei din jur și din evenimentele cotidiene. Ești

dimineața naturii și porți prospețimea inimii tale mereu. Fruct consumat în grabă sau instrument muzical acordat la tonul iubirii. Tu alegi dacă mai târziu vei scrie în jurnalul minții tale despre vise sau despre regrete, despre frică sau despre curaj, despre pasiune sau despre compasiune. Trăiește și iartă! Sufletul nostru dialoghează. Legea naște farisei, harul naște oameni liberi.

Credința nu este o datorie de împlinit, ci un act de iubire. Pune tot pe foc și arde pagini. Astăzi începe viața ta...

Iertarea, antibioticul sufletului

Te-ai gândit să ierți? Da. Acel om, acel eveniment, acea... Da, și pe tine să te ierți. Dacă înțelegi acel ceva sau cineva și faci o distincție clară între agresiune și agresor, vei vedea și o altă lumină, partea umană. În adâncul fiecărui om există abisuri unde nu dorește să privească. Una dintre cele mai frumoase virtuți cred că este iertarea, călătoria spre eliberare.

Profundă și bogată, iertarea schimbă în bine orice suflet, orice minte. Prima persoană pe

care iertarea o schimbă este chiar persoana care iartă. Procesul iertării nu implică acceptarea în continuare a abuzului sau a abuzatorului. Iertarea nu se negociază și nu conține cuvântul „dacă". Iertarea nu înseamnă dreptate, chiar nu are nimic de-a face cu aceasta. Iertarea nu este justiție.

Avalanșa de resentimente, amărăciune, furie, autocompătimire și comportamente autodistructive din care crezi că nu mai există scăpare, există ieșire, eliberare prin procesul iertării. Schimbări uimitoare apar în viața celor care iartă. Vindecarea prin iertare. Cel care iartă devine mai matur din punct de vedere emoțional. Dăruind vei dobândi.

A ierta înseamnă a elibera pe celălalt de vină. Să fii pe 0, să nu îți mai datoreze nimic. Iertarea mea nu depinde de comportamentul celuilalt. A ierta nu înseamnă a uita. Nu mai reproșez, nu mai amintesc ce a făcut. Iertarea nu înseamnă refacerea relațiilor. Iertarea e un act de maturitate și de echilibru sufletesc. Între a ierta și a uita este o diferență de care trebuie să ținem seama pentru a nu ne răni inutil.

Evaluez ce s-a petrecut, rana, durerea și văd ce simt. Nu fug, nu bag sub preș gunoiul. Observ și mă detașez. Fac un pas în spate și mă uit ca într-un tablou, ca observator și nu ca judecător. Nu confund rana cu cel care a făcut

rana. Nu etichetăm oamenii după greșeli. Reacții naturale, mecanisme de apărare. Închisoare emoțională. Ura noastră ne afectează mai mult decât răul în sine sau cel ce ni l-a făcut. Iertarea este o a doua naștere. Schimbând interiorul meu, se schimbă și exteriorul.

Ce simt? Înțelegere în planul emoțiilor și nu pun cruste ideologice. Analiză interioară. Ce mi s-a întâmplat face parte din viața mea și nu este ceva străin. Iau decizia de a ierta și nu mai rămân captiv în lucrul respectiv. Ce îmi lipsește ca să-l pot ierta? Iertarea nu are de a face cu celălalt, ci asumarea unei părți din mine. Autentic, original, împlinit mă face întreg cu tot ce am trăit și simțit. Când iert mă distanțez de ceea ce mi-a făcut celălalt și devin liber. Iertarea are de-a face cu tine însuți în primul rând și apoi cu celălalt. Te iert când te schimbi este greșit. Iertarea nu se condiționează. Nu am pretenții de la celălalt pentru că s-ar putea ca celălalt să nu se schimbe niciodată. Îmi fac mie un cadou prin iertare.

Semnul că ai iertat este că nu îi mai amintești celuilalt că a greșit. Din oameni isterici, devenim oameni istorici. Dacă devii arhivist înseamnă că nu ai iertat. Îmi cer iertare și mie. Iertarea curată și eficientă poate dura și ani de zile. Neiertarea aduce moarte psihologică și

spirituală, iar iertarea aduce înviere. Nu poți fi creativ şi deschis către noi experienţe dacă eşti furios sau absorbit de propria persoană. Nu poți schimba trecutul, dar poți schimba viitorul iertând, binecuvântând, dăruind.

Păcatul este rana sufletului pe unde intră bacterii. Iertarea este antibioticul pentru infecția sufletului, calea spre eliberare. Dumnezeu este acolo unde este lăsat să intre şi odată cu El şi harul, lumina, binecuvântarea. Iubirea şi iertarea sunt un stil de viață.

Iertarea înseamnă să accepți că lucrul ce ți s-a întâmplat te-a rănit şi nu mai trebuie să se repete. A uita nu înseamnă a ierta. Vindecarea nu înseamnă că trauma nu s-a petrecut niciodată. Înseamnă că trauma nu ne mai controlează viețile şi putem fi liberi.

Furia naşte furie. Ura naşte ură. Iubirea naşte iubire. Iertarea naşte iertare şi este o alegere. Eşti liber să faci sau să nu faci această alegere. De ce să nu încerci să ierți dacă toate celelalte opțiuni s-au dovedit ineficiente?

Oamenii sunt ceea ce simt. Printre sentimentele cele mai importante se numără: fericirea, interesul, surpriza, frica, tristețea, furia, aversiunea sau disprețul. Toți oamenii au puncte tari şi resurse care pot fi identificate şi cultivate. Descoperă sensul suferinței tale, nevoia de a ierta,

faptul că nu eşti singur, scopul propriei vieți şi libertatea interioară pe care ți-o dăruieşte iertarea.

Iertarea te ajută să te eliberezi de mânie şi resentimente, îți transformă gândurile distructive în unele sănătoase şi liniştite, te ajută să interacționezi mai frumos cu cei din jur şi să îmbunătățeşti relația cu cel care te-a rănit făcându-l conştient de fapta sa şi dorind, poate, să repare greşeala, este totodată şi un act de iubire față de Dumnezeu. Ai putea adăuga o mulțime de motive pentru care merită să ierți. Răbdare şi perseverență.

Se spune că toți oamenii au trei vieți: una publică, una privată şi una secretă. Oamenii se schimbă treptat. Unii pot ierta o mare nedreptate în câteva zile, alții au nevoie de câteva săptămâni, luni sau chiar ani. Cu cât rana e mai mare, cu atât procesul e mai greu. Straturile sau hainele suferinței ne demonstrează că iertarea este o deprindere ce se exersează. E o muncă grea, uneori dureroasă. Oamenii apelează adeseori la negare, suprimare, reprimare, regresie, transfer de sentimente (deplasare), identificare cu agresorul pentru a face față sentimentelor cu care le este greu să se confrunte. Cu cât pierderea este mai mare, cu atât este greu să ierți. Orice om poate fi iertat, inclusiv tu. Nimeni nu scapă de suferință.

Pune o lumânare pe locul suferinţei tale. Există o tensiune între dreptate şi milă. Nu mai vorbi de rău pe cel sau cea care te-a rănit. Spune o rugăciune pentru acel suflet. Adună în tine compasiune, bunăvoinţă şi iubire. Iertarea poate fi un dar făcut unei persoane care nu merită. Orice act, oricât de dureros ar fi el, poate fi iertat. Iertarea este posibilă chiar şi în cele mai brutale şi nedrepte condiţii. Temniţele comuniste şi nu numai sunt mărturii vii de jertfă pe altarul iertării. După cum niciun motiv nu îndreptăţeşte un avort, nici chiar un viol, tot la fel niciun motiv nu justifică o neiertare. Fiecare fiinţă are dreptul la viaţă, fiecare suflet are dreptul la iertare.

Valoarea fiinţei umane creşte pe măsură ce iartă şi iubeşte! Fără om, Dumnezeu ar fi iubire, dar pentru că există omul, Dumnezeu este iubire şi iertare. Iubirea şi iertarea pot schimba orice suflet.

Iertarea este un cadou. Dăruieşte! Vei simţi binecuvântarea, pacea interioară şi încrederea în viitor. Dreptate nu înseamnă pedepsirea vinovatului. Dumnezeul milei, al compasiunii, al iubirii este Dumnezeul Cel viu. Un Dumnezeu care nu pedepseşte, distruge sau condamnă la moarte, ci care face tot posibilul să ne ajute şi să ne vindece, care ne reabilitează şi ne reconciliază, recuperându-ne pentru bogăţia şi

desăvârșirea vieții pentru care am fost creați. Cea mai bună și sănătoasă soluție este iertarea. Iubim fiecare om pentru că Dumnezeu îl iubește și îl iartă. Și ne este de ajuns ca să imităm bunătatea și frumosul divin.

Dans între emoții

„Judecă-i pe alții la fel ca pe tine însuți. Căci ei sunt tu. Și de aceea fii îngăduitor cu faptele lor rele, așa cum ai fost și ești cu tine. Și tot astfel dorește căința și îndreptarea păcatelor lor, așa cum nădăjduiești să ți se ierte ale tale... Orice om poate fi iubit. Numai că, pentru a iubi astfel un om, nu trebuie să-l iubești pentru ceva, ci pentru nimic. Dacă ai să începi să-l iubești astfel, ai să găsești și motive"
(Lev Tolstoi).

Umbră și vis, totul va dispărea. Totul are un început și un sfârșit. Există un ritm interior pe care îl obișnuim prin ceea ce simțim, gândim sau acționăm. O stare pozitivă, relaxată, plină de speranță, ancorată într-o relație vie cu Doamne și cu cei din jur, aduce bucurii. Înlocuiți gândurile negative cu gânduri pozitive și zâmbiți. Zâmbetul interior este mai puternic decât zâmbetul exterior.

Tristețea este o mânie pasivă, iar mânia este o tristețe activă. Înlocuindu-le dispar. Tristețea te invalidează. Fură ceva din ziua de mâine. Veselia și candoarea te ridică de la masa melancoliei. Toți suntem stresați, doar că avem un prag de suportabilitate mai mic sau mai mare. Sunt stresat că nu am motiv să fiu stresat, ar spune ceva. Viața este o luptă. Există doar două posibilități: ori, ori. De ce ne luăm atât de în serios? Nimeni nu a scăpat viu din viața asta așa că bucură-te și fii creativ. Inventează-te! Râsul, dansul, cântecul, natura, toate te poartă spre bucurie.

Alungă tristețea din viața ta. Aici, acum. Nu ai nevoie de ea. Distrageți mintea de le vechile ei obișnuințe și surprinde-o cu ceva nou, ceva frumos, ceva ușor. Nu vă repetați acțiunile și filmul tristeții. Fiți inventiv și acționați contrar mecanismelor ce vă duc spre anestezie. Astăzi luăm în brațe pe Nu sau pe Da?!

Șoapta îngerului e delicată, a diavolului este obsedantă. Când nu ne place viața așa cum o avem acum, înseamnă că nu o trăim corect.

Celor care au suferit o pierdere, celor care jelesc, celor care suferă de o boală care le schimbă viața, celor singuri, precum și tuturor celor care trec printr-o perioadă de doliu, de orice natură, le transmit că orice poate fi depășit,

indiferent ce eveniment traumatic am experimentat fiecare. Renunți la ce ai pierdut, sortezi ce e bun și frumos, te agăți de ce a rămas și ce vine și construiești ceva nou, în tine și în jurul tău.

Îl iubim pe celălalt așa cum este, dar și așa cum este chemat să devină. A construi împreună, în loc de a critica. Dumnezeu este al tuturor, nu aparține exclusiv nimănui. Duhul suflă unde vrea. Harul coboară unde este chemat, de la un capăt la celălalt al pământului.

Sufletul bate pașaportul. Mă uit unde este bine. Observ ceea ce este rău, dar mă concentrez pe lucrurile bune. Nu urăsc. Cu toții trecem prin momente bune, câteodată rele. Ura mănâncă sufletul celui care urăște, nu al celui care este urât. Dăruiesc frumusețe și fericire, atât cât pot. Cea mai grea minte e cea care se plictisește. Optimismul salvează lumea. Să te plângi nu schimbă oamenii. Ei se tot vaită, dar nimic nu se schimbă. Să înveți, să fii recunoscător. Totul este un cadou. Am învățat să fiu recunoscător pentru tot. Toți învățăm din greșeli.

Viața este scurtă, este un cadou. Amintește-ți ce are valoare. Să te bucuri de viață, să fii iubit și cel mai important să ai iubire în inima ta. Problemele ține-le doar în culegerea de matematică, nu și în suflet. În viață unele lucruri

trebuie să le acceptăm, oricât de grele ar părea pe moment. Mai târziu vom înțelege ce și cum a fost aici, acum. Ai luat la picior pământul și ai întrebat vântul.

Împarte sentimentele la mai mulți oameni, nu doar unuia singur. Câtă vreme sentimentele tale se duc doar către o singură persoană care nu-ți răspunde la fel, vei fi singur. Dăruind sentimente bune și frumoase în mai multe părți, vei primi din zone diferite emoții pozitive. Vocabularul suferinței schimbat cu sintaxa bucuriei. Există fericire în lume! Și lumea suntem noi, fiecare în parte.

Nici plăcerea, nici durerea nu sunt veșnice. Ele se succed una alteia, precum ziua cu noaptea. Unde este plăcere va fi și durere. Și invers. După ce ai urcat și ai ajuns în vârf, trebuie să cobori. După ce ai alergat trebuie să te odihnești. Nimic din exterior nu este sigur. Liniște, pace, calm, seninătate, meditație, tăcere...Fericirea nu o poți cumpăra, nu o poți pierde. E mereu în tine, în mine, în noi. Drumul contează mai mult decât capătul lui. Păstrez partea bună. Transmit sănătate și lumină și merg mai departe.

Oamenii se schimbă. Și eu. Și ei.

„Regulile" dragostei

În dragoste ca și în război nu există reguli. Cu toții dialogăm cu dragostea în viața noastră și ne lăsăm transformați de puterea ei. Unii o atingem puțin, cu vârful inimii sau al minții, alții ne lăsăm inundați de apele ei. Eșecurile afective, proiecțiile sau clișeele familiare, tiparele, blocajele, comportamentele, tăcerile, absențele ne șicanează pe toți. Cognitiv și emoțional, dragostea aduce cu ea și ură, vulnerabilitate, furie și dezamăgire.

Dragostea înseamnă a oferi, nu a primi. Nu este un schimb egoist. Iubirea depinde de mine, nu de cealaltă persoană. Fericirea și generozitatea necondiționată ne fac să nu mai ne simțim. Radarul nostru emoțional surprinde orice viteză sau staționare a inimii. Iubirea pură nu este o iluzie. Iubirea este dornică de atenție. Filosofie, valori, simțuri. Similitudine. Faptele vorbesc mai tare decât cuvintele.

Din când în când, lasă-ți mintea și gura să se odihnească. În lupta pentru mai mult sfârșesc

cu mai puțin. Zugrăvim în jur stări emoționale care ne responsabilizează. Fiecare dintre noi purtăm „bagaje" și „nevoi" reale sau fictive. Călătorie interioară spre vocea unică. Dragostea mereu găsește lumina.

Gustul se educă. Oferă iubirii încă o șansă. Cât e nevoie. Inima are alte legi. Mintea are alte legi pe care nu le înțelege inima. Dar inima are și minte și mintea are inimă. Imaginea de ansamblu și nu detaliile ne oferă odihnă. Nu știu cât timp înseamnă prea mult. Cât e nevoie ar spune unii. Sau atâta. Fiecare va ști în dreptul poveștii sale. La fel e și cu prea târziu. Unde e voință, mereu se va găsi o soluție.

Reîmprospătăm istorii. E mai bun ceva decât nimic. Oamenii vin la pachet. Evitați polarizarea și la fiecare minus găsiți un plus în celălalt. După luna de miere urmează luna de fiere sau nu. Soluția este mai simplă decât problema. Natura repetitivă a problemei ne fac să pierdem pacea.

Iubirile interzise alimentează pasiunile. A fi plin de dorință nu înseamnă a fi îndrăgostit. Explorare corporală versus implicare emoțională. Mai ușor cu pianul pe scări. Noul nu este decât o altă versiune a vechiului.

Contează foarte mult să scoți ce e mai bun din omul de lângă tine, așa cum face și ea sau el.

Pe unii oameni îi facem să joace niște roluri în lumea noastră internă, uitând de fapt ce sunt ei cu adevărat. Rămânem la idee sau trecem la persoană? Uneori acolo este chimie, alteori doar arheologie.

În cuplu nu trebuie să-l controlezi pe celălalt, ci să fii complementar cu celălalt. Secrete mici cu efecte mari care ajută cuplul. 10 minute se pot găsi. Ține mult și de respectul pentru celălalt. Fericirea este intimă și personală pentru fiecare din noi. Fiecare știe ce îl face fericit în măsura în care se descoperă și își dăruiește clipe de neuitat. Ideea de cuplu, de maturitate aduc adeseori poveşti ce oferă armonie. Fiecare copil crede într-o poveste și fiecare adult are un copil interior. În măsura în care îl respectăm pe celălalt ne respectăm pe noi înșine. Timp de calitate, necesitățile, conduita internă ce ține de aportul fiecăruia sunt cărămizi ce construiesc cuplul. Nu se poate doar unul să investească și celălalt să aștepte. Păstrarea igienei cuplului, a sănătății, a armoniei sunt elemente ce țin de aportul fiecăruia. E ușor să găsim scuze, dar adevărul e că noi înșine suntem răspunzători pentru viața noastră. În cuplu când apar certurile, amândoi au partea lor de vină. Unul a avut un comportament, celălalt a fost determinat de comportament spre anumite

acțiuni. Tăceri, priviri, cuvinte, interpretări, scenarită. Relaxare, împăcare, echilibru intern sunt baza sufletească pe care se poate construi nevoile cuplului. Rezervoarele de afecțiune fiind pline şi cariera curge în firescul ei.

Ne aşezăm la masa tratativelor. Discutăm punctual şi constructiv ce ne supără şi cum putem ieşi din acea situație. Ton calm. Probleme financiare, probleme legate de serviciu, probleme legate de educația copiilor, probleme şi iar probleme. Tu trasezi axiomă cum e bine şi cum nu e bine. Conflictul între generații va fi întotdeauna. Influențe cu context cultural, economic, social au existat mereu.

Cuplu înseamnă muncă şi sinceritate continuă cu propria persoană şi cu celălalt. Dorința de a înțelege pe celălalt. Senzația ce o încearcă doar ochiul.

Ne creăm în mintea noastră o imagine care să ne ofere ce avem nevoie. A te îndrăgosti înseamnă a trece cu vederea imperfecțiunile. Exagerăm, elaborăm, inventăm trăsături pozitive. Alegem oameni şi situații care complică realitatea. Angajamente, contracte. Emoțiile şi greşelile se deghizează ingenios şi le repetăm. Responsabilitate şi angajament.

Atât în psihologie, cât şi în psihoterapie majoritatea problemelor cu care se lucrează la

cabinet sunt cele legate de dragoste, de durerile afective, îmbrăcate în diferite haine, peticite sau nu.

În beția iubirii atribuim jumătății inimii noastre calități pe care adeseori nu le are. Desenăm culori şi croim lumini care sunt înecate de valurile vieții. Experiențe de viață. Nu înseamnă nimic. Lecții şi atât.

Realitate, vis, fantezie, romantism, pasiune, iluzii, iubire, rutină, tehnică, disciplină, compromis, rușine, vină, acceptare, iertare, sunt cuvinte cheie pentru acest capitol din viața fiecăruia.

Ai da o fugă acolo unde inima vrea să te ducă? Nu mai căuta motive ca să pleci, ci caută motive să rămâi. Inviți astăzi dragostea la tine în vizită?

Despre părinți şi copii

Oamenii trăiesc împreună pentru că nu pot trăi singuri. Toți oamenii sunt egali, indiferent de religie, culoarea pielii, sex, statut social, educație etc. Ne naştem goi şi plecăm

dincolo la fel de goi. Diferența o face ceea ce facem pe pământ.

În familiile cu un singur copil, părinții îl vor copleși cu iubirea lor, închizând de cele mai multe ori ochii la greșelile lui. Uneori copilul va profita de acest lucru ajungând un mic răsfățat, ușor capricios, ba chiar ușor șantajist, știind să apeleze la iubirea (devenită slăbiciune) a unuia dintre părinți, pentru a domoli încercarea celuilalt de a-l tempera sau sancționa.

În familiile cu mai mulți copii, iubirea se împarte între copii și se poate manifesta tendința de a favoriza pe unii sau pe alții. Uneori discriminarea poate atinge cote alarmante întrucât copilul defavorizat, să se simtă singur, părăsit. Un copil este „prințul", iar altul „cerșetorul". Părinții nu trebuie să defavorizeze pe niciunul dintre copii, adică să-i trateze egal atât în manifestările de iubire părintească, dar și în acordarea unor drepturi.

Copiii copiază toate comportamentele părinților ca pe o oglindă. Simplul fapt că nu îți dorești un copil în perioada prenatală, e resimțit de el la vârsta adultă. Faptul că nu a fost dorit duce la o traumă și la instalarea unei tulburări de personalitate. Când tu nu ești văzut în ceea ce ești, ci în ceea ce doresc părinții să vadă (partenerul pe care îl au și nu îl împlinesc, visul

pe care ei nu l-au putut realiza etc.). Oamenii impulsivi, de o iritabilitate mare, narcisiștii, răsfățații, șarlatanii, misoginii, femeile dominante, fobicii, disfonia de gen sunt efecte ale personalității isterice.

Putem avem o viață interioară armonioasă dacă suntem atenți la noi înșine. Imaginea de sine se zbate între idealul de sine și realitatea de sine. Tulburarea de personalitate apare când apare o discrepanță între ceea ce suntem și ceea ce vrem să fim. O persoană mai bună, superioară putem deveni oricând. Ești ceea ce vrei tu să fii sau ce vrea mama sau tatăl tău să fii? Suntem deformați de fluturii din cap ai părinților noștri sau de propriile răni emoționale?

De la zi la zi oamenii devin tot mai isterici. Istericul știe cel mai bine pentru alții, dar nu știe să-și organizeze propria viața. Decizii corecte sau decizii greșite. Să luăm corect decizia, oricare ar fi ea. Încurajare, consolare, adaptare, suporturi emoționale. Simptome reactive, proiecții. Curaj de a te privi, de a lua act de tot ce simți. Un eu micuț are nevoie de un Tu mai mare pentru a se putea vedea. Cum să ne vedem, cum să ne privim, cum să fim importanți învățăm. Suport, apropiere, validare, sens.

Bucuria nu e nevoie să fie tremurândă. O educație plină de anxietate care tremură pentru

viața și sănătatea copilului se transmite mai departe. Și mai târziu va deveni metodă de șantaj emoțional. Copilul unic dă de lucru mai mult decât o casă plină de copii. Chiar spunea un părinte că adeseori familiile ce pot avea mai mulți copii și se abțin să îi facă, rezumându-se doar la unul, au încercări și probleme cu acel copil cât ar fi trebuit să aibă cu toți copiii ce s-ar fi născut acolo, dar pentru că ne-am opus nu au mai venit. Și tragem cu unul ce am fi tras cu toți și nu am fi simțit.

Actul hrănirii nu mai este o plăcere, ci o obligație și un copil devine (în ochii părinților), bun sau rău, în funcție de cât mănâncă. Pedepse pentru nemâncat aplică și părinții și copilul. Pedepsind copilul ne pedepsim pe noi înșine. Constrângerea produce o contra-constrângere. Pedeapsa nu îl face mai bun, ci mai încăpățânat.

Copiii învață în familie să disimuleze gândurile sau trăirile. Jocurile „de-a tata și mama", „de-a doctorul" sau „de-a calul" sunt curiozități care trec prin poarta inventivității, pornind totuși de la imagini și întâmplări reale care s-au imprimat în panoul lor mintal și care pot da naștere la noi emoții gestionate pozitiv sau negativ.

Copiii reacționează prin tulburări nevrotice la tensiunile conjugale ale părinților și are și el

conflictul lui interior, paralel sau chiar adeseori inclus în conflictul adulților. Căldura de seră a familiei se sparge. Copiii sunt însetați de iubire și apreciere. Copilul intimidat devine nevrotic. Majoritatea copiilor vor să devină ceea ce sunt părinții, doar că părinții vor altceva. Părinții trebuie să aibă maturitatea emoțională și intelectuală necesară încât să nu facă din propriii copii sediul speranțelor lor distruse și al ambiției lor prăbușite. Să nu proiecteze în copil propriile lor dorințe nerealizate. Fiecare om are visul său, povestea sa, viața sa. Formarea independenței și a sentimentului de personalitate cu o coloană vertebrală sănătoasă ajută ca un copil să devină prudent. Să nu uităm faptul că în spatele fiecărui defect infantil se află un secret.

Viața este o școală uneori cam dură. Fericirea înseamnă capacitatea de a te adapta la realitate. Sufletele au nevoie de idealuri și încredere. Soarta omenirii stă nu doar în mâinile lui Dumnezeu, ci și în mâinile familiei și profesorilor.

Părinții sunt cei mai buni educatori, deoarece copiii își imită modelele. Sunt copiii care nu știu să se bucure în sânul familiei deoarece există acolo o mamă mereu nerăbdătoare sau cicălitoare și un tată sever care împarte pedepse, niciodată afectuos. Mila,

tandreţea, râsul, bunăvoinţa se învaţă, se exersează.

În educaţie, prin bătaie se obţine de obicei contrarul la ceea ce se doreşte. Sfaturi prieteneşti, referirea la maturizare, a nu da atenţie. Dragostea răsplăteşte mai mult decât ura. Unui suflet nobil îi este binecuvântată amintirea. Jucării pacifiste, creatoare. Un copil nu uită când este minţit şi promisiunile trebuie onorate.

Dacă nu dăm atenţie, problemele dispar cum au apărut. Oferind atenţie le amplificăm. Toate minusurile dispar de la sine dacă nu se intervine prin pedeapsă, care întipăreşte în mod forţat faptul în memorie. Copiii simulează sau au reacţii diferite boli ca să-şi „pedepsească" părinţii sau intrusul. Multe boli sau reacţii le imită de la părinţi.

Extremele de orice fel nu sunt bune. Lupta între om şi om, între naţiune şi naţiune, între o rasă şi alta, între profesii, culturi, ne dau semnale de alarme. Oamenii se nasc pentru a fi fericiţi, pentru a iubi. Nu pentru a invidia. Sentimentul de inferioritate apare încă din educaţia copiilor, de acasă, când se aduce în evidenţă sentimentul diferenţei, copiii fiind comparaţi cu fratele, sora, vecinul, colegul etc. Scos în evidenţă ca exemplar sau respingător. Neglijat sau desconsiderat. Invidia şi gelozia sunt şerpii

veninoşi din grădina minţii şi inimii noastre. Şi acolo bine este să fie un paradis. Unde toţi copiii sunt preferaţi şi iubiţi în mod egal nu apar probleme. Dacă în loc de „Tu trebuie să..." am folosi „Tu poţi să...", vom putea împărţi cu alţii orice: iertare, iubire, valoare, bucurie.

Acolo unde e zâmbet şi pace interioară ne putem aşeza liniştiţi. Evanghelia Iubirii se învaţă din familie.

Prima dată când râde un bebeluş se naşte o zână. Tocmai am zărit una.

Omul-carte, univers, taină

„Pentru formarea unui om sunt esenţiale întâlnirile. Dacă nu eşti atent, ratezi aceste întâlniri. Deci trebuie să fii atent tot timpul, trebuie să priveşti tot timpul în jurul tău conştient că de peste tot ţi se fac oferte de destin. Şi că, dacă le ratezi, ceva din tine se pierde ireversibil. Nu revine a doua oară o şansă care ţi se oferă. Dacă ratezi cele trei-patru întâlniri esenţiale ale vieţii tale, un mare profesor, o mare iubire, un prilej, nu neapărat un om, poate să fie un prilej, dacă ratezi acel prilej, te pierzi ca o cometă pe o orbită marginală." (Andrei Pleşu)

Dimensiunea existenţei umane se metacomunică între grotesc şi sublim. Omul nu este o carte pe care să o citeşti pe interior sau

doar coperta. Unii avem multe imagini în propriul roman al vieții, alții avem doar pagini scrise, îngălbenite de lacrimi sau soare. Taină a tainelor. Omul, acest univers nemărginit este o întrebare pusă lumii, la care îi răspunde Dumnezeu, natura, omul de lângă sau el însuși. Ne depășim și deschidem toate ușile minții și sufletului nostru.

Cred că ignoranța este una din cele mai mari răutăți în basmul acestei lumi. Celui ce vrea să facă un rău nu-i lipsește ocazia. Cine poate face bine și nu face este de plâns cu toată umanitatea din el. Adâncimea conflictelor interioare reprezintă o responsabilitate comună a întregului neam.

Conștiința ne naște atât din trupul mamei, cât mai ales din propriul trup spiritual. Ne ghidăm după vocea noastră sau după vocea părinților, a societății, a învățătorilor, a patronilor?

Descoperim în noi, noi resurse, noi strategii. Viața nu te lasă să stagnezi. Copiii se schimbă, soția sau soțul se schimbă, șeful se schimbă, patronul se schimbă...te pun să crești. Credințele (experiențele), familia, prietenii îți dau voie să te schimbi frumos? Mai stai în comunicarea paradoxală în care vrei dar nu vrei, ești drăguț dar nu ești drăguț, ești închis, dar ești deschis, accepți, dar refuzi? Folosim

comunicarea pe toate nivelele (verbal, nonverbal, paraverbal), atât cognitivă cât şi emoțională. Comunicarea paradoxală duce la comunicarea schizofrenogenă în care celălalt refuză să mai comunice (nu mai vrea nimic) şi întrerupe canalele de comunicare, devenind rigid, creând o lume paralelă pe care o poate controla, dar din care nu mai poate ieşi mai târziu. Aşadar modelul de comunicare din familie este cheia pentru tensiunea, răceala corpului, încordarea celui care este victima unui bici sau a unui bisturiu verbal folosite cu anestezie sau nu. Avem nevoie de conştientizarea emoțiilor şi eliberarea lor într-un mod sănătos. Stabilim granițe la comportamente distructive care lezează. Spațiul de manevră e necesar fiecăruia dintre noi.

Ca să comunicăm sănătos, nu trebuie să ne lovim pe sub centură, ci să dăm voce celui de lângă noi şi să o ascultăm. Nu poți obține voluntar ceea ce se obține involuntar. Creierul funcționează foarte bine şi cu un stimul real şi cu un stimul imaginar. Fanteziile sunt în regulă dacă nu te minți pe tine. Mintea poate modifica întrebările şi ne oferă abilitatea de a construi ipoteze alternative şi neutralitate la forțele emoționale.

E mai salvat un om care crede în ceva greşit, decât să nu crezi în nimic. Abuz de

interpretare. Toată ființa crede în ceva. Act al încrederii în tot ce mă înconjoară. Cine spune că nu crede, crede în ideologia care nu crede. În fața cărbunilor încinşi unii trec cu talpa goală, alții trec încălțați. Diferența o face credința. Petru cât a crezut a mers pe apă şi când s-a îndoit a început să se scufunde. Cu toții ne oprim la jumătatea drumului aidoma lui Petru şi nu credem că putem merge mai departe. Alții merg mai departe fără probleme. Atunci când nu mai crezi în tine caută-te acolo unde te-ai simțit viu ultima oară. Fă un pas în spate şi vezi-te aşa cum eşti tu, nu aşa cum te văd ceilalți. Ajungerea la atingerea eului, divinului din mine.

Scânteia, acea viață lăuntrică. Oameni stinşi care totuşi pulsează sânge. Atingerea fără timp este o palmă, o reacție. Suntem insule, fiecare e cu fiecare. Vocația noastră este să-i primim pe ceilalți pe insula noastră, să ne dăruim. În viața aceasta mergem de la chip la asemănare. Omului îi poate fi luat totul dar nu şi libertatea de a alege propriul fel de a fi. Locuri sacre şi locuri profane. Damnarea eternă interioară. Epocă euharistică, a grației, a milostivirii divine. Constatarea nu este sinonimă cu judecată. Judecată înseamnă verdict.

Pas salvator, pas în spate sau pas lateral şi să descoperim lucruri pentru care să ne

valorizăm. Oameni cu ochi goi şi reci care se încălzesc în cele din urmă. Se poate!

Suntem oameni care îşi trăiesc propria viaţă sau oameni care sunt trăiţi de propria viaţă? Eşti om viu sau mort viu? Comunism românesc şi comunism filosofic. Ideal, utopie, cinism, credinţă. În viaţă lucrurile pe care nu le ştim sau nu le aflăm, nu există.

Puterea de a dărui, puterea de a primi, puterea de a fi tu însuţi.

Mâinile de aur nu poartă aur.

Oare cât pot lacrimile tale?!

Bebeluşii plâng deoarece nu ştiu să vorbească. Plângând primesc atenţie, mâncare, scutec curat. Oamenii plâng când ceilalţi nu înţeleg ce se întâmplă în interiorul lor sau când nu îşi găsesc cuvintele potrivite pentru a spune cât de mult suferă.

Oare cât pot lacrimile tale? Pot mult. Deschid cerul, inundă pământul. Spală mintea, uşurează sufletul. Durerile de peste zi, încercările, ghinioanele, nu sunt altceva decât butoane prin

care ajungem la starea în care să ne eliberăm. La început de furie sau de durere, de pierdere sau de iertare, apoi se fac perle, lacrimi dulci şi curate. Ţâşneşte după ele izvorul curat. După ce iese murdăria se decantează, se curăţă fântâna sau izvorul sufletului. Îndrăzniţi să plângeţi, nu veţi regreta. Vor picura în inimă multe daruri. Am înţeles lecţia: puţine lacrimi, multă bucurie. Sau multe lacrimi, multă bucurie. Şi nu pentru că Dumnezeu ar avea nevoie de ele, ci pentru că noi avem nevoie de ele şi suntem anesteziaţi.

Câtă iubire necondiţionată, atâtea lacrimi. Lacrima este 1% apă şi 99% sentimente. Există un drum al sufletului către inima curată în care lacrima, picătura aceea binefăcătoare, te însoţeşte. Este eliberatoare! Dar, numai Dumnezeu ştie cât pot lacrimile. Lacrimile le adună îngerii, le aşază pe chipurile lor şi le prefac în zâmbete.

Iubind vei învăţa să iubeşti

Fiecare om are relaţia sa personală cu Dumnezeu şi cu cei din jur. Nu există un şablon de iubire sau de sfinţenie prin care toţi oamenii

să treacă și să bifeze altruismul, iertarea, mântuirea și altele asemenea. Oricine are emoția sa, povestea sa, balada sa, căderea și ridicarea sa. Fiece suflet este un diamant neprețuit. Iubirea cheamă iubire. Orice om poate fi iubit dacă vedem chipul lui Hristos în celălalt. Iubește și iubirea te va învăța să iubești curat.

Iubirea ne face să ieșim din „eul" nostru și să trăim plenar. Iubirea ne urcă la Dumnezeu și tot iubirea este criteriul Judecății de Apoi. Nu ne va întreba Doamne dacă avem multe „cartoane" și certificări, nici ce funcții am avut, nici prin ce cercuri de oameni ne-am învârtit, nici ce mașină am condus, nici în ce casă am locuit, nici ce vacanțe ne-au odihnit, ci ne va întreba cât am iubit și cât am iertat. Iubirea și iertarea curată transformă într-o liturghie lăuntrică chipul din om. Dragostea are raze puternice care prăjește prin flacăra interioară orice umbră de răutate din exterior, este lumina care alungă întunericul. Iubirea te transformă în ceea ce iubești și trece de orice barieră, de orice graniță. Cine iubește nu are ziduri sau temnițe interioare, ci trăiește bucuria Împărăției Veșnice în starea de grație divină. Iubirea naște îngeri. Iubirea ne face frumoși. Iubirea ne face sănătoși.

Adeseori ne pierdem prin târgul vieții căutând preț la lucruri ce nu au preț. Purtăm

lumea în inimă şi în minte. Cine nu a găsit ceva bun acolo nu va găsi în exterior. Oamenii sunt ceea ce ştim noi să găsim în ei, lumină sau întuneric, slăbiciune sau virtute, bucurie sau durere. Dacă fericirea altora este fericirea noastră, atunci ştim că suntem pe drumul iubirii. Iubirea e o artă a inimii, este viaţă, este răbdare şi veşnicie.

Nu pot cuprinde iubirea în aceste smerite rânduri şi nici nu-mi doresc asta, căci i-aş ştirbi din valoare. Iubirea nu se filosofează, nu se poate cuprinde în tratate, ci se simte, se gustă, se trăieşte clipă de clipă. Iubirea îţi taie respiraţia, nu are logică şi este foarte puternică, străbătând munţi, mări, ani, istorie... Iubirea este un curcubeu deasupra sufletului tău.

În bucuria iubirii nu avem nevoie de măşti. Este singurul loc curat şi pur care nu are nevoie de interpretări, de roluri, de scenarii. Cred din toată inima în puterea iubirii. Suntem pe pământ să ne iubim într-o continuă lecţie a iubirii. Uneori luăm notă de trecere, alteori picăm examenele. Până la buza mormântului se dau restanţe la iubire. Dacă oamenii şi-ar umple sufletele cu iubire nu ar mai avea vreme să se plângă pentru nimicurile vieţii. Dacă iubeşti, ierţi şi ierţi totul boiereşte, nu doar din vârful buzelor! Iubirea te iubeşte aşa cum eşti, căci în iubire eu sunt tu şi tu eşti eu.

Vocația ființelor vii este iubirea. Fiecare dintre noi are dreptul să fie iubit. A fi în iubire înseamnă a fi şi a locui în Dumnezeu. Iubesc Iubirea! Tu ce iubeşti?

Mă semnez cu un strop de iubire.

Pe unde eşti, suflete?

Viața nu te lasă să te odihneşti. Rănit, vânăt, obosit, îngenuncheat, prăfuit, murdar sau curat, oricum ar fi, trebuie să înaintezi. De obicei singur. De obicei gol, flămând, însetat, străin. La şcoala vieţii se dau examene, se dau corijențe, se repetă anul. Doar cine are limba friptă poate vorbi cu adevărat despre ciorba fierbinte.

Când cineva pleacă înseamnă că altcineva trebuie să ajungă. Lasă armele jos! Trece. Toate trec. Răbdare şi timp. A fost nevoie să treci prin atâtea ca să ajungi aici. Generăm noi experiențe pentru că avem nevoie de ele. Fără acea experiență nu ai fi avut prilejul să te cunoşti atât de profund. Există daruri pentru toată lumea. Deschide ochii, sufletul şi mintea. Observă frumusețea care se află la îndemâna ta. Fii

recunoscător. Bucură-te de ceea ce ai. Nu aştepta neaşteptarea. Prin lecţiile de viaţă primeşti putere.

Toţi suntem eroi ai poveştilor noastre de viaţă. Oamenii se adaptează în felul lor. Au libertatea de a crea orice cred despre ei. Nu e nevoie să facem din dorinţe obsesii. Dorinţele sunt ale noastre sau ale celor din jur însuşite prin mimetismul social? După durere uşa se deschide. Uneori uşile se deschid, alteori ni se trântesc în faţă. Rănile ne fac să nu mai fim ca înainte şi nici nu cred că ne dorim. Niciun sistem nu funcţionează întâmplător.

Părăsirea unei realităţi nu înseamnă neapărat sfârşitul ei, ci prelungirea într-una nouă. Nu ştii niciodată ce surprize îţi oferă viaţa. Se închide o uşă, se deschide o poartă. Sentimentele ne domină sau nu. Oricât de dură ar fi realitatea ne putem crea alta. Nu se aplică reţete comune. Fiecare are realitatea sa în subconştientul său. Viaţa ne propune unele lucruri până le impune. Există atâtea sensuri câţi indivizi se apleacă asupra fiecăruia dintre ele. Realitatea este subiectivă. Din orice întâmplare nu ieşi la fel cum intri. Important e să nu te blochezi într-o poveste. Povestea creează aşteptări...

Fiecare om umblă în viaţă cu o poză în buzunar. Şi când simte nevoia o aşază pe primul chip care-i iese în cale, convins că acela este

potrivit. Dar, de cele mai multe ori, ne păcălim cum putem ca să credem că am găsit ce ne-a lipsit. Alteori ne scufundăm ca un scafandru în adâncimea ființei celuilalt căutând binele, frumosul, lumina, ignorând mâlul ontologic. Uneori ne iese, alteori nu. Și rămânem blocați, ne rănim sau pierdem echilibrul. Dar cu o experiență fără de care nu am avea cum să apreciem cu toată ființa Dragostea. Ne lovim singuri la picioare și dăm liniștea mai tare...

Fotografiile rămân la fel, chiar dacă oamenii se mai strâmbă. Adeseori mintea și inima e blocată în fotografii. Alături de bătăile inimii și ochii vorbesc când ar trebui să tacă. Chiar dacă în viață inima ți se rupe, trebuie să ai grijă să nu pierzi vreo bucată. Am rucsacul în spate plin de vise... De ce iubim? De ce visăm? De ce greșim? De ce iertăm?...

Orice pasăre își ia zborul. E atâta frumusețe în jur încât mintea tace și se bucură! Nectarul iubirii îndulcește amarul minții. Cicatricile lăsate de trecerea timpului și încercările vieții se vindecă în iubire.

Am să-i spun lui Dumnezeu totul. Iubiți mult în Hristos! Iubirea vindecă...

Bucurați-vă de ploi, de vânt, de zăpadă!

Bucurați-vă de soare, de lună!

Bucurați-vă de zi, de săptămână, de lună, de ani!

Bucurați-vă de mame, de tați, de frați, de surori, de prieteni, de soți și de soții, de prunci, de iubiri, de necunoscuți!

Bucurați-vă de nume!

Bucurați-vă de iubire și iertare!

Bucurați-vă de păr, de nas, de ochi, de mâini, de picioare, de voi!

Bucurați-vă de mierlă!

Bucurați-vă de ciocârlie!

Bucurați-vă de privighetoare!

Bucurați-vă de pupăză!

Bucurați-vă de câine, de pisică!

Bucurați-vă de cuvinte!

Bucurați-vă de tăceri!

Bucurați-vă de grabă!

Bucurați-vă de tihnă!

Bucurați-vă de pace!

Bucurați-vă de ușurări și de apăsări!

Bucurați-vă de motive!

Bucurați-vă de vise!

Bucurați-vă de sens și nonsens!

Bucurați-vă de noapte!

Bucurați-vă de zi!

Bucurați-vă de cerul albastru!

Bucurați-vă de natură, de vietăți, de pământ, de mare!

Bucurați-vă de roșu, de galben, de albastru, de verde, de alb și negru!

Bucurați-vă de aproape și de departe!

Bucurați-vă de lumină!

Bucurați-vă de întuneric!

Bucurați-vă de viață!

Bucurați-vă de lucruri simple!

Bucurați-vă când vă întâlniți cu voi!

Bucurați-vă în Dumnezeu!

Bucurați-vă de aer!

Bucurați-vă de apă!

Bucurați-vă de pâine și vin!

Bucurați-vă de genunchi!

Bucurați-vă de rugă!

Bucurați-vă de lacrimi!

Bucurați-vă de suspine!

Bucurați-vă de bucurii!

Bucurați-vă de dulceață!

Bucurați-vă de-un cântec!

Bucurați-vă de amurg!

Bucurați-vă de răsărit!

Bucurați-vă de VREAU sau NU VREAU!

Bucurați-vă de tot ceea ce vă înconjoară!

Bucurați-vă de ceea ce sunteți sau veți putea fi!

Bucurați-vă de toate!

Bucurați-vă de bucurați-vă!

Și am uitat să vă mai spun: Bucurați-vă!!!

Cuprins

Mi-ar fi plăcut... 5
Introducere 6
Bucuria primăvăratecă a inimii 9
Nu contează cine te-a rănit, ci cine te-a făcut să zâmbeşti din nou 11
Ai uitat de copilul din tine?! 16
Îngerului meu... 22
Deja şi nu încă 24
La întrebările importante ale vieţii îţi răspunzi singur 27
Copilărie, adolescenţă, maturitate 31
Mintea mea, mireasa mea... 34
Avortul faptelor 39
Scrisoare pentru tine... 42
Boala 48
Unii caută priviri, alţii le ascund 51
Cântecul meu... 54
Ajută-ţi zâmbetul să prindă curaj! 56
Depresia, strigătul mut al sufletului 61
A înţelege totul înseamnă a ierta totul! 71
Dumnezeu te iubeşte! 74
Foaie de hârtie 76
Pâş-pâş, păşeşte inima 78
Dragostea... 83
Doamne, Tu ştii toate, Tu ştii că Te iubesc. 85
Trenul vieţii... 88
Râsul este mai bun decât orice medicament! 90
Pastila timpului 98
Puţine lacrimi, multă bucurie! 99
Banii, drog sau personaj comic?! 102
Sunt necredincios minţii mele, dar credincios inimii mele! 108
„Sebastian, să fii vesel şi să râzi mult! Te iubeşte mult mama!" 111

Raţiune şi simţire 115
Inimioară, ce mai vrei?! 118
„- Ce faci, părinte? - Cad şi mă ridic!..." (Pateric) 121
Flori de măr 126
Ştiu că nu ştiu nimic! 129
Despre una, despre alta 131
Anxietatea, gripa contemporană 135
Visul din vis 140
Am uitat să uit de tine 141
De haz şi de necaz 144
Chirurgie sufletească 148
Vorbeşte Doamne, robul Tău ascultă ! 152
Scrisoare din exilul minţii şi al inimii mele... 153
Prietenii, ambasadorii inimii 157
Copilul de astăzi, Omul de mâine 161
Copilul emoţional din tine 165
Viaţa este o surpriză 168
Răbdarea începe abia atunci când ţi s-a terminat răbdarea 170
Alcoolul, anestezie a sufletului rănit 174
Minte-emoţie-comportament 179
Meditaţie 183
Suflet nobil 185
Înveţi să te dezveţi 189
Iertarea, antibioticul sufletului 192
Dans între emoţii 198
„Regulile" dragostei 202
Despre părinţi şi copii 206
Omul-carte, univers, taină 212
Oare cât pot lacrimile tale?! 216
Iubind vei învăţa să iubeşti 217
Pe unde eşti, suflete? 220

***

Părintele Hrisostom (Sebastian Bogdan) Filipescu s-a născut în data de 29 iunie 1985 în localitatea Vaslui, județul Vaslui. Copilăria și-o petrece în Bârlad, iar adolescența în Iași. Fiind doritor de o viață mai liniștită și sporire duhovnicească, în anul 2005 se închinoviază între viețuitorii obștii Mănăstirii Secu.

La 11 august 2007 este tuns în monahism primind numele de *Hrisostom*, având ca naș de călugărie pe *Arhimandritul dr. Timotei Aioanei, Superiorul Așezămintelor Românești de la Ierusalim, Ierihon și Iordan*, în vremea aceea *Exarh Cultural al Arhiepiscopiei Iașilor.*

Este hirotonit ierodiacon în 30 august 2008 și ieromonah în 29 august 2011 și hirotesit duhovnic la 27 septembrie 2011 de către *Înaltpreasfințitul Părinte Teofan, Mitropolitul Moldovei și Bucovinei.*

Absolvent al Seminarului Teologic „Sfântul Vasile cel Mare" Iași ca șef de promoție (2006), cu un stagiu de pregătire în Atena (2009), licențiat în teologie (2010) și psihologie (2011),

masterand în teologie: Viaţa Bisericii, istorie şi actualitate (2013), în formare complementară în consiliere şi psihoterapie de cuplu şi familie, Sebastian Bogdan Filipescu este *psiholog clinician* cu drept de liberă practică atestat de *Colegiul Psihologilor din România.*

Iubitor al condeiului, cu o bogată activitate literară, jurnalistică, eseistică şi poetică, concretizată în diferite publicaţii, părintele Hrisostom Flipescu este, din 1 August 2011 până în prezent, egumen al Schitului Ţibucani din judeţul Neamţ, aşezământ monahal pendinte de Mănăstirea Secu.

Colaborator al portalului Mitropoliei Moldovei şi Bucovinei, www.doxologia.ro, al revistelor *Lumea credinţei* şi *Lumea monahilor*, ieromonahul Hrisostom Filipescu încearcă să se adreseze noii generaţii într-o modalitate şi cu un limbaj cât mai pe înţelesul acesteia, precum şi pe blogul personal:

www.hrisostomfilipescu.wordpress.com

sau pe blogul schitului:

www.schitultibucani.blogspot.com.

Tipar digital realizat la:

EDITURA ŞI TIPOGRAFIA PIM
Şoseaua Ştefan cel Mare şi Sfânt nr. 4, Iaşi – 700497
Tel.:0730.086.676; Fax: 0332.440.730
E-mail: editura@pimcopy.ro
www.pimcopy.ro

Nu avem nevoie de anumite zile ca să fie sărbătoare, ca să fim mai buni, mai frumoşi, mai calzi, mai iertători, mai iubitori, mai... Toate zilele noastre pot deveni o sărbătoare nesfârşită. Conştiința curată e cea mai bună sărbătoare. Unde este iubire, acolo este Dumnezeu. Atunci când judecăm oamenii nu îi mai iubim şi murim sufleteşte. Cu vorba ucizi mai uşor decât cu fapta. Cu fapta ucizi o dată, cu vorba de mai multe ori...

Să ne bucurăm sufletele cu un gest, cu un cuvânt, cu un gând!

Bucuria omului e Omul. Oamenii se caută unul pe celălalt pentru a comunica, pentru a-şi deschide sufletele, pentru a suspina şi a se bucura împreună, pentru a fi în comuniune. Într-o relaţie de prietenie fiecare primeşte sau dăruieşte câte ceva, uneori mult, alteori puţin. Fiecare om este unic şi frumos. Prietenii nu întreabă, ci aşteaptă şi cred în acea lumină din noi. Şi primesc răspunsul, căci înţelegerea vine de la sine. Învaţă, iartă şi acceptă omenescul, onestitatea, naturaleţea celuilalt. Inima deschisă dăinuie. Prietenia iubeşte fără condiţii, vorbeşte fără intenţii, dăruieşte fără motive şi ţine la cineva fără explicaţii.

Când culegi roadele prieteniei şi le aşezi la păstrare? Atunci când nu mai e nevoie să ne spunem nimic, ci doar să ne bucurăm că suntem. Chiar şi în tăcere, dialogul inimilor nu are nevoie de condiţii, ci doar de bucuria de a dărui, de a împărtăşi. Prietenia se construieşte încetul cu încetul, cărămidă cu cărămidă, din soare şi ploi ale inimii, din bucăţele de timp petrecute împreună.

Ieromonah Hrisostom Filipescu

9 786061 317417